细雨早期课译本现代汉语版

已知的实相 IX

最后的忠告与建言

共六册（422-510节）第三册（453-466）

第册代码：Y9-3

細雨著作

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 IX》：

最后的忠告与建言

第三册（453-466 节）

本册代码： Y9-3

细雨 著

© 2025 细雨 (Xiyu)。著作权所有。All rights reserved.
本作品经作者授权，由细雨档案（Xiyu Archive）负责原文资料的整理、发布、版本维护与长期保存。本作品的出版与登记主体为细雨社（Xiyushe）。

使用与传播说明见封底。

原文获取入口：xiyushe.org（免费下载）

目 录

出版结构总览 · 细雨资料建议阅读顺序导引（202512 版） 1

第 453 节 虚空的一念、九大行星与思想实相 2

第 454 节 跟塔姆与伊芙谈水面练习、疗愈和附身问题 13

ESP 课（454 节后） 本体与人格的区别 41

第 455 节 给比尔、蓓与约翰的讯息，学会倾听内在的声音 44

第 456 节 鲁柏的疗愈练习与艺术的自由游戏 73

第 457 节 鲁柏使命正式展开 87

ESP 课（457 节后） 报春花小径上的荆棘课 106

瑞秋和鲁柏的对话——关于圈子的讨论 123

第 458 节 赛斯是否随时在场？苏的私人课：意外、重生与羁绊 128

附录：来自未来的你的七封信 146

ESP 课（458 节后） 拒绝杀戮与暴力：通向和平的唯一道路 151

第 459 节 角色我不是人格的中心 158

第 460 节 鲁柏的内在转化与角色我的新定义 161

第 461 节 四本未能出版的书 172

第 462 节 感知就是行动，你和感知是一体的 189

ESP 课（462 节后） 真理的一课 207

第 463 节 感知无处不在 222

第 464 节 大赛斯课：窗口、意识之光、教育蓝图 238

第 465 节 我是谁——先知的呼喊与艺术的认同 250

ESP 课（465 节后） 新婚祝福、脆弱与自发的喜悦 261

第 466 节 汤姆的银行抉择与维吉尼亚的家族课题 275

有关“细雨资料出版总览、代码对照表”“常见问题”“细雨资料主要获取与下载渠道”，请点上面文字超链接进原文电子书库，或参阅各系列第一册的附录页。

出版结构总览 · 细雨资料建议阅读顺序导引（202512 版）

说明：本图为建议阅读顺序示意，供参考使用，可根据个人节奏自由进入。

→ 顺序 ↓	三 正 道									
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
书籍代码	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5-1
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X5-2
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3	X6-1
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4			Y4-4	
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2			Y4-5	
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4	
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解	
目的	破除线性思维局限，为以后奠定基础				建立基础认知网格		扩展认知网格界面		认知辨别多维多元信息架构	

→ ↓	扩展一阶			扩展二阶			扩展三阶		扩展四阶	
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
书籍代码	GY5	Y5-1	GY9	Y6-1	X7-3	Y7-4	Y8-1	X8-1	Y9-1	X9
	GY6	Y5-2	GY10	Y6-2	X7-4	Y7-5	Y8-2	X8-2	Y9-2	
	GY7	Y5-3	GY11	X7-1	Y7-1	X7-5	Y8-3	DW	Y9-3	
	GY8	Y5-4	YS	X7-2	Y7-2	X7-6	Y8-4		Y9-4	
		X6-2		Y6-3	Y7-3	X7-7	Y8-5		Y9-5	
		JY5		Y6-4	JY6	JY7	EH	SH	Y9-6	
说明	观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构，消除执念			解析多重多元自我间的脉络道理与知行合一，多维自我间的整合经历演绎			内在意识框架的建立与养成，自我分类归属、整并扩张		个人实相与集体实相的分际线，个人自我蓝图体验的凝炼与加强	
目的	融通自我，连接多重实相			活出通透自我			自我间的整合		各种不同的补漏	

代码：每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册。例如：

SY：《失忆的归途》　　S1-3：《思想的阶梯》第1季第3册　　Y1-5：《已知的实相》第1部第5册

读书心法		
	1. 要有想象力	书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象；
	2. 抛开旧观念	先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；
	3. 别用脑子想	脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧；
	4. 看完就忘记	这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了。

重要提醒：细雨资料整体文字具有严谨的认知递进关系，多部书籍之间亦在内在结构上互为认知阶梯。
例如《已知的实相》Y系列和《虚空法界》X系列彼此呼应、相互印证，交叉阅读有助于深化理解。
以上建议阅读顺序综合考虑了各册书的内容特点、理解难度以及内在关联，进行了系统而周到的安排。
建议读者朋友参考此导引，并结合自身的认知阶段与节奏，进行持续而系统的阅读。

Y9-3-453

第 453 节 虚空的一念、九大行星与思想实相

1968 年 12 月 4 日 星期三 晚 9:06

（本节有苏·穆林在场见证。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

谢谢你邀请我参加你们的聚会。

现在，我们在上一节中提到的那个行星系统，如果从时间的角度来说，是你们宇宙中最早出现的系统。

要让你们理解并不容易：你们所看到的宇宙、恒星与行星，其实相对而言只是单一维度的存在。你们只能感知到在你们实相体系中显现出来的部分。你们所看到的，只是投射在一块空白黑屏上的影子。三维体系，只是那些你们无法直接感知的更深层实相的投影。重氢分子在那个最初系统的诞生中扮演了重要角色。

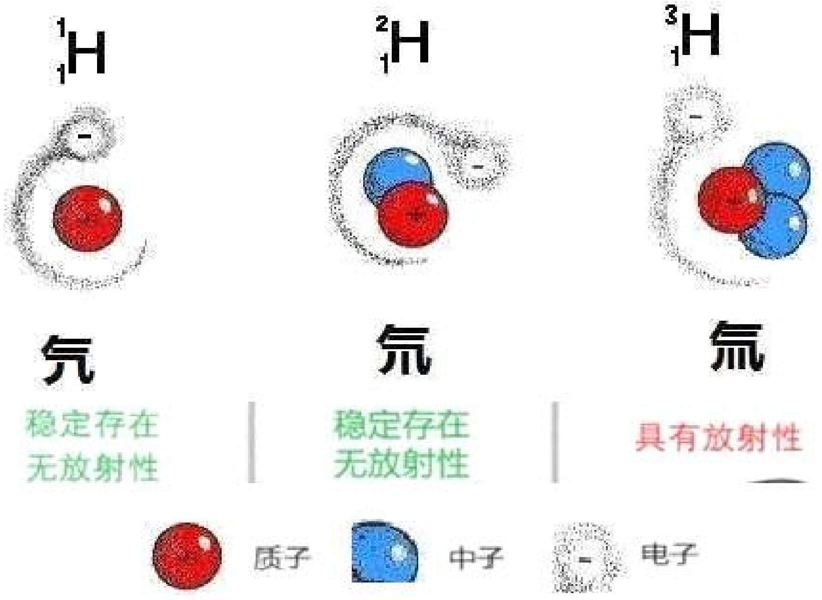
氘（D）是氢的同位素，原子核里有一个质子加一个中子，所以质量比普通氢（H）大一倍。重氢分子的结构跟普通氢分子（H_2）类似，也是共价键结合形成的双原子分子。因为质量较大，振动频率和转动能级比氢分子低，量子行为略有不同。

重氢（氘，D）在宇宙早期是一个非常关键的“转折点粒子”，几乎可以说是宇宙化学的第一块基石。

原文发布源头：xiyushe.org

可以这么说：

如果没有重氢，宇宙就不会有氦，几乎也不会有星星和生命的故事。它是最早让原子核超越“单粒子存在”的关键一步，是宇宙化学的起点。



正所谓一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和。说的其实就是这“一”。有了这个作为提供显相的微粒，也就有了可构建分辨率的立体矩阵依托。

之后依据角色所需的舞台大小，有了太阳系、银河系，当我们开始窥探更遥远的伪装实相时，宇宙的投影也为我们的好奇而被展开。

这与我们所认知的宇宙学理念截然不同：我们认定宇宙先被生成，然后是银河系，最后是地球；当然人类作为演化的末期短暂地存在，且姗姗来迟。

可是我们却从未想过：观众不入场，谁没事在空的荧幕上投影电影，

空消耗宝贵的能量呢？当观众退场后，继续维持这投影又给谁看呢？

意识首先必须开辟出一个“虚空”（Void），一个让星际系统得以存在的维度，并赋予那个虚空所有可供发展的背景参数。这些可能性既包括你们当下已经见证的，也包括未来将会被展现出的。

从另一个角度说，这个虚空就像一个念头（Mind），而谁又能预测，它会孕育出怎样的图像或思想呢？像我之前告诉你们的，这样的系统数量之多无法计算，但在每一个系统之中，都有其运算和显化逻辑的底层算法同一性（Identity），也都有其被矩阵规划好的发展方向。

这片无垠的虚空，这个无限的一念，本身来自一个更宏大、更深远的一念。（停顿，微笑。）在这个宇宙体系里实现的各种可能性，就像一棵树能结出千百颗种子一样，每一种又孕育出了新的系统与新的实相。（停顿）而你们，也正是通过自己的心念与思想行为，不断创造出你们未曾意识到的实相；你们孕育的远远不止是肉体的孩子。

创世者说，要有苍穹，便有了虚无。

那并非只是蓝色的穹顶，而是一层层意识的展开，是光与暗的呼吸。

虚空的出现，为万物留出了各种被安放的舞台，留出了仰望、飞翔，

原文发布源头：xiyushe.org

以及梦的走廊。

从此，存在有了分界，心灵有了远方，未来有了位置。

创世者又说，要有大地与海洋，便有了山海。

大地昂起了脊梁，山岳拔地而起，海洋翻涌成歌。

山与海彼此呼唤，深与高交织，构成了世界的骨架，展开了风雨云电的舞台。

创世者于是让简单的生命注入山海之间,让意识微粒们借由这些有形之物，学会在躯体中呼吸，繁衍、奔跑、进食，学会在生死轮回里练习成为一种存在。

然后，光被塑造成植物，披上绿意，伸向天穹。

植物饮下阳光与雨露，成为大地的第一批慷慨的赠予者。

植物养育了昆虫，昆虫呼唤了花朵，动物得以饱食，奔跑其间，人类有了家园。

一切如同交响，层层相扣，世界从此不再寂静，而是充满了心跳与歌声。

人类本当在离世时把肉身化作沃土，回馈草木、滋养万物的循环。可我们却宁愿燃烧草木，把自己化作一捧白灰。

我们本该仰望苍穹、内观自心，却屈膝跪拜自己塑造的神像，彼此争斗，掠夺共享的资源。

我们本是意识的存在，也注定将成为更具智慧的存有；却每次入世，总忙着交配与生养所谓的后代，把生命献祭给金银与王权。

我们本是来世间锤炼神智的意识小白，却总让本该觉醒的旅程，变成了欲望的奴役。

啊，我的创世神，我的造物主，人们在高大的宫殿里呼唤你的垂怜，却不知你就在心中那阴暗的角落不停呐喊。

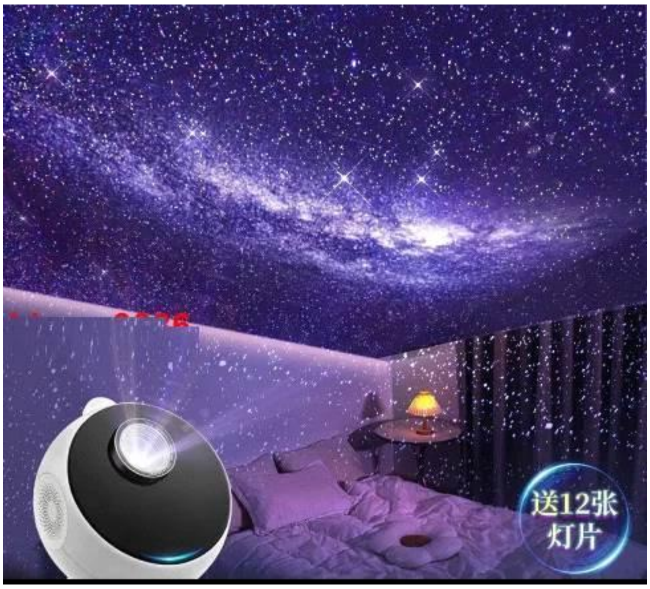
这是我的梦，我缔造了一切，包括你这个迷茫的蠢人。何时你才能安静下来，学着聆听自己的心声？何时你才能明白，自己才是自我世界的主宰？

你们并不了解自己的思想落入了哪些维度，因为它们会自成存在，并被其他存有仰望，就像你们仰望星辰一般。我要告诉你们：你们的梦境、思想和心念行为，在其他体系的存有看来，就如同你们天空中的星辰与行星。而他们，同样无法洞悉自己天空中星辰背后的更深实相

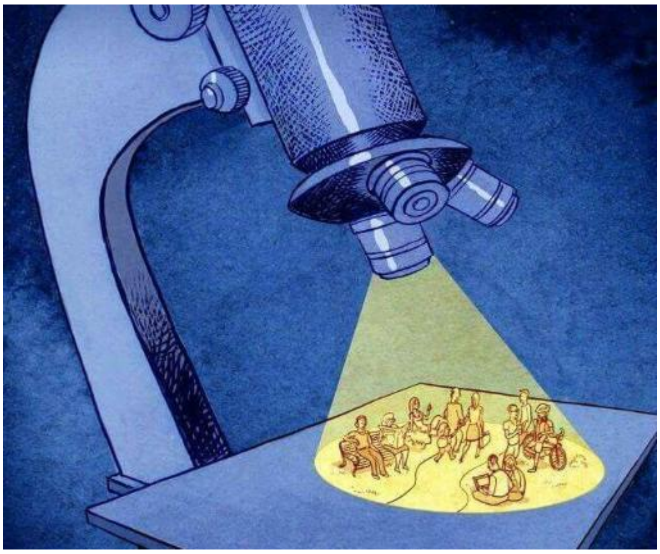
原文发布源头：xiyushe.org

其实就是其它意识之光的闪烁。

虽然他们不断探索着自己的宇宙，但他们不会闯入你们的实相。他们所能感知的，只是你们思想、梦境与心智活动在他们体系中所显现的形态。因为每个文明都处于不同的矩阵频段中，共用着一套相同的天文背景。



这些内容我之所以先前没有告诉你们,是因为其中的含义可能会让你们觉得自己微不足道。但事实上，你们不仅是接收者，同时也是创造者与给予者。正如你们的宇宙由那些你们目前尚无法理解的存有所建立一样，你们意识所丢弃的部分，也会为一些几乎对你们的存在毫无察觉的存有们，感知为他们的实相基础。

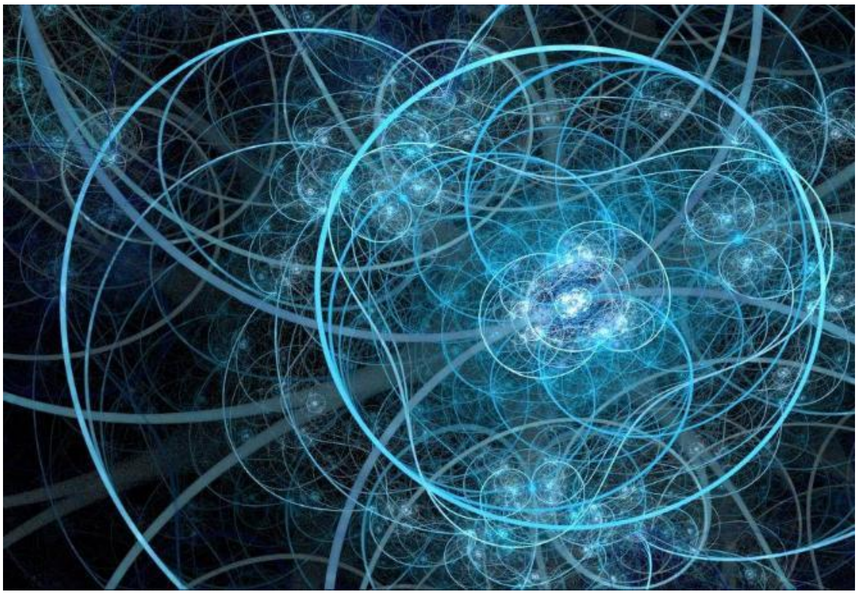


我们的孩子用沙盒饲养蚂蚁以观察群落生命的迭代，而宏大意识用一个个宇宙培育文明，一眼万年地穷举着起落兴衰。我们作为弘一意识的触须，把各种可能亲历成知见，而被我们忽视了的更细微处，又有我们所不曾理解的存在，精耕细作着分毫里的点滴。对于螨虫来说，蚂蚁就是庞然巨物；对于我们来说，蚂蚁却微不足道得可以忽略不计。

一花一世界，一叶一菩提，微尘含妙理，刹那是永恒。

在这份丰盛中，没有任何东西是无意义的，也不会被浪费。所有的一切都相互联系、交织在一起，拥有无法否认的连结。

我曾告诉过你们，梦境的实相比你们所理解的更为广阔，而且梦的宇宙会持续存在，不论你们是否察觉。在那样的层面上，其他世界的居民也会做他们自己的梦，并由此创造出电磁性质的实相。所以，你们既不处于意识的顶端，也不在最底层；你们既不是中心，也不是边缘。



意识的激荡犹如暴雨下的海面，浪涛迭起下还涟漪不断。这里没有高低远近、峰尖谷底之区别，一切都在激荡中不断变化着；而意识

原文发布源头：xiyushe.org

微粒们犹如浪花激起的飞沫，被高高抛起，各自一体，又纷纷落下融入到海里，好似从未有过分离。

在宏观一体的感知里，无垠的意识海浑然一体，所有的荡漾都是同时在发生着的，而一个个泡影中的生灭在宏大叙事的制度里，皆不过一念的闪灭重复。

内在自我与每一个实相都紧密相连，虽然你们在日常意识中并未觉察，但它能够顺着任何存在的网络追溯自己的联系，同时又始终保持独立的身份。当我们谈到你们体系的起源时，其实只是依照你们关于时间的观念在说明。

事实上，一切都同时存在。按照你们的理解，有些生命似乎转瞬即逝，而另一些却如参天古树般延续几个世纪。但意识的感知本身并没有这样的局限。例如，我告诉过你们，树木也拥有自己的意识。只不过，这种意识不像你们那样高度聚焦。就实际而言，树木能同时觉察五十年前和五十年后的存在。

它的身份感会自然而然地超越形体的变化。因为它没有角色我来打断这种身份的延续。缺少自我局限的生物，可以轻易地认知并追随自己

身份的延续，超越任何外在形态的变化。而内在的自我始终清楚这种身份的完整性，只是专注在物质实相中的角色我无法享有这种奢侈。

任何意识都自带对自身本体的认知。内在自我清楚地知道星辰与行星背后隐藏的实相，而角色我若直面这一切，则会因恐惧而被彻底淹没。之前提到的那个体系，太阳与最初的九大行星，早已转化，并融入了其他的宇宙体系。但要记住，整个宏大的宇宙结构，本质上只是某个最初的念头的具象化，因为思想才是真正的实相，必须先于其任何外在显现而存在。

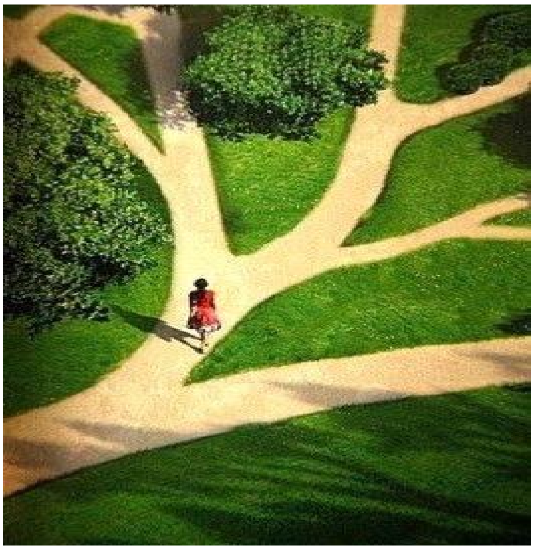
所以在那个最初体系中必然存在智慧；若没有智慧，就不会有体系的诞生。

（9:36，珍很快从出神状态中回到清醒，但她说这次的出神相当好。赛斯显得比往常更有力量，说话更快也更响亮。9:44 继续。）

每一个念头本身都会创造出独有的电磁实相，它由能量构成，而这种能量永远不会消失，只会转化。

哪怕宇宙中只有一个人，他的主观实相所释放的能量，也足以孕育出另一个宇宙。这句话没有任何扭曲。

你体内蕴含的能量之巨大，远远超出你所能理解的范围。



原文发布源头：xiyushe.org

我们的每一“念”被很当真地“或许”，就会在矩阵里依据“如果的不甘”生出对等镜像自我，和你一样真实地去完整地体验那一种可能下的一切现实经历。

并非是宇宙孕育了你，而是你的一念就生化出一个平行宇宙来，而且每一个都既相同又不同。

我们总觉得自己作为人是地球上的高阶智慧体，但其实山石、古木、昆虫，甚至猫狗，都远比我们更活得通透明白，因为没有像我们那样，需要在肉身之欲、头脑之思、内心之我、神魂之意间各种内耗扯皮。

不同的生命形式，对时光的感知频率是不同的：在猫的眼里，飞蝇慢慢在空中爬过；在树木的感知里，人类就好像忙碌的蚂蚁；在山石的觉受里，草木的百年不过犹如海边沙堡的耸立又坍塌；在地球的尺度上，巍峨的山脉、江河的迁移，不过是微笑时，肌肉一过的隆起与皱纹的堆砌。

这个周末你们会有几节额外的课程。我不想过度消耗鲁柏的精力，也不希望你们被打字机拖住好几个星期。

所以今天这一节会很短，只是作为上一节的补充。（幽默地笑着说：）不过我还是会占点便宜。我把最诚挚的祝福送给你们所有人。我会留下来片刻，静静享受你们的谈话。（微笑，闭眼。）

（“晚安，赛斯。”9:48。珍这次用了相当长的时间才完全从出神状态

回来。在我一再催促下，她的眼睛才渐渐睁开。“我可能是结束了，”她说，“但我还没真正回来。我讨厌这种半进半出的状态，好像自己卡在一个圆锥里——能听到外面的声音，但就是出不来。”

到了 9:55，我们以为她已经恢复正常了，但其实判断过早。赛斯，或者说那种出神状态，还在徘徊。珍还多次显露出要再次进入出神的倾向，特别是眼睛上翻的时候。我只好不停跟她说话，让她保持清醒，还给她泡茶。

我注意到珍之所以久久没能完全恢复过来，有一个特别的原因。她坐在摇椅上时随口提到：“赛斯还在，他现在在我右边。”说着还伸出手指向一旁。当我追问这种感觉时，她说自己以前从没想过要告诉我。

在她的描述中，赛斯似乎占据着一个大约五英尺高的能量场，像一个空间团块。我甚至可以走进那个范围，就在珍手能触及的边界处，但是不会干扰到他，也不会让珍把我误认为是赛斯领域里的另一个独立存在。那晚我们三人聊天时，赛斯的存在就这样一直在场。

珍补充说，她从来没有感觉过赛斯会出现在自己头顶上方，那会带来金字塔效应。一般情况下，他要么就在她的身体里，要么在她身体的一侧，而不是正前方或背后。“他要么在我里面，要么在我旁边，”珍笑着说，“而且，天哪，他今晚真是玩得痛快！”）

原文发布源头：xiyushe.org

Y9-3-454

第 454 节 跟塔姆与伊芙谈水面练习、疗愈和附身问题

1968 年 12 月 7 日 星期六 下午约 1:15

在本节课程开始前，一个重要的提示：

因为课程已经进入多维实相体系，并涉及到很多意相的内容，我们将使用大量的图片来传递比文字更精准的多维意识信息。所以如果在听文本的朋友，请关注行文中插图的组图，这将极大地帮助大家更好地理解课文里的内容。

（这是赛斯为来自纽约普伦蒂斯-霍尔出版社的塔姆·莫斯曼（Tam Mossman） 和 伊芙·诺丹（Eve Naudain） 举行的一节长课。课程大约在上述时间开始，并持续了整个下午的大部分时间。

其中一部分资料是逐字记录下来的，但并不是全部，因为赛斯的语速非常快。我并没有特别去努力让他放慢。课程最开始的一段没有被记录，因为当时赛斯通过珍开始讲话时，我还在公寓后面的工作室，而伊芙和塔姆则已经坐在客厅里了。

这场下午的课程其实准备得很充分。塔姆·莫斯曼和伊芙·诺丹在前一天就到了埃尔迈拉，和我们聊了不少心灵话题。塔姆早在 1968 年 9 月 6 日参加过第 434 节，但伊芙还是第一次，她在开始前难免紧张。不过，就像很多人一样，她很快就被课程独特的开场和呈现方式震撼到了。

有一部分内容我完全没能记录，因为我当时以为课程已经结束，结果

离开了屋子，这里会特别说明。当珍传达赛斯讲话时，她的语速比平常快一些，眼睛常常睁开，神情深邃，声音保持在正常的中等音量，没有明显的音效变化。我在笔记里依旧用惯常符号标注停顿：）

……我一直在关注着你。不是一天 24 小时都看着，但我时不时会偷瞄一下。

我的朋友鲁柏是我的嘴，由他传达我的话。你们或许会与其他存有沟通，但我在当前阶段不会透过鲁柏以外的任何人发声，因为赛斯资料的来源必须保持绝对的清晰与纯粹。

（这段话是回应塔姆先前向珍提出的一些疑问。）

在你们的梦境里，你们其实已经有过某些接触，只是还没能回想起来……等到你们准备好时，你们就会记起，并且意识到你们原本就认识他们。

我昨晚就来过。（开着玩笑说）我可不是故意要吓唬小姑娘（对伊芙说）虽然说你其实不算太小了，而且严格来说也不永远都是女性身份。

……鲁柏和我交流过，我对社会环境是很清楚的。

（对塔姆说）你的内在心态有时会让你放慢脚步。你需要建立一种安定感与平静……不要急躁。让启示之门自然敞开，而非强行踹开。你会得到一份完整的前世解读，无论是现在还是以后，那会是属于你的指引。

我不能保证你曾是国王，或未来会成为国王（开玩笑地说），也不是一个你必然是英雄的故事……而是一份能帮助你从过往的错误中学习的解读。同时，它也会揭示出你们两人之间的关联。昨天晚上和今天早晨，我感到有些好笑……就像一个陌生人在窗外观望；有时窗子开着，有时又关上。

原文发布源头：xiyushe.org

在前世追溯的过程中，人们常常会经历多种不同的体验，它们如同心灵打开的几扇窗，让我们透见生命的深层逻辑。

其一：求助者会透过催眠，回忆起与当前人生课题密切相关的“未竟之事”。这就像一场曾经挂科的考试被重新安排，让你回到当时的情境，完成那份留白已久的答卷。这类回溯可能指向几年前的某段记忆，也可能通向一条平行人生的片段。

其二：有些人会触及“出生前蓝图”的设计草稿，也就是人生剧本的原稿。在这种体验中，他们仿佛翻阅了灵魂的备忘录，得知自己此生为何会选择这样的家庭、遇见这样的关系、承担这样的功课。

其三：求助者可能在观觉中接收到前意识层的信息，这些信息比潜意识更贴近灵魂的意愿。借此，他们得以感知那些因匮乏、渴望或恐惧而体验过的对等人生。比如，如果一个印度小乞丐说自己前生是美国总统并死于刺杀，我们未必要照单全收，因为大多数前世并非英雄史诗，而是普通人过着普通的日子。

其四：一些人看到的并不是具体的生平，而是象征性场景和原型化体验。比如辽阔的荒原、坠落的星辰、旋转的蛇、广阔的水域，这些画面是灵魂用能量的语言说话，是对一种状态的直观呈现，而非具体的历史事件。它们需要温和的解读，而非字面化的解释。

其五：有时，体验者会接触到集体记忆或家族业力，仿佛进入祖先

的经历：迁徙、战乱、饥荒，或集体的恐惧与悲伤。这帮助人理解自己何以继承某种情绪模式、身体症状或反复出现的困境。

其六：部分人会进入生与生之间的“中场休息”空间，常被形容为光之大厅、灵魂休息区或议会。在那里，他们遇见指导灵、灵魂伙伴，甚至看到自己与他们共同商议未来人生的场景。这类体验往往带来深刻的安慰，帮助人理解人生的安排并非随意，而是自愿的学习旅程。

其七：还有人会在回溯中感知到多条生命线同时存在，仿佛几条平行版本的自己在不同的时空中展开：有的在古代行走，有的身处未来，有的甚至生活在非地球的环境。这种体验提醒人们，灵魂不是线性的，而是多维度展开的。

其八：最后，还有一些人经历象征性的死亡与重生。他们在回溯中感受自己离开肉身、进入光中，然后又以全新的姿态归来。这类体验常带来巨大的释然，让人放下对死亡的恐惧，也更珍惜此刻的生命。

无论是哪一种体验，都要记住：催眠获得的信息往往会经过意象化的转译。多维实相中的许多场景是没有“场景”的，而人类的大脑需要用熟悉的图像、语言和概念去“翻译”它们。因此我们才会在灵魂旅程中看见宫殿、庭院、穿着长袍的“官员”，甚至出现似曾相识的街道与门口。这不是虚构，而是意识的翻译机制，是表述者

原文发布源头：xiyushe.org

和倾听者共同用大脑的素材库拼凑出感知到的世界。

前世追溯并非为了好奇心的猎奇，而是为了理解：我为何成为今天的我？我的恐惧、渴望、爱与痛来自何处？又如何在此生完成整合与超越？而自己所见都是在对标今日自我问题的旁敲侧击。

（这里赛斯指的是在塔姆和伊芙来访期间，有几次他已经准备好显现，但由于一些原因没有这样做。）

请稍等片刻。

你的热情很好，但有时会引起情绪起伏，就像水面上的波浪。你需要的是一种平静。睡前，你可以想象自己的心智像一片海洋，你能够在其上行走。把所有的情绪想象成水面的涟漪，而你是能安然地走在其上的。然后，设想自己正走在水面上，用内在的耳朵去聆听，用内在的眼睛去看。你会听到声音，也会看到远方地平线上出现一个身影……让他慢慢走向你……不要焦躁，放松下来，等他走到你身边。当他靠近时，让他先说话。这样你既是在运用自己的热情，同时也能掌控它。

如果你练习得当，你会理解他说的话。他其实是你曾经认识的人，会在你的追求中给予你帮助……不过，这个人不会出现，直到你自身的

能力足够成熟，让这场相遇真正发生。

当这次会面到来时，你会自然知道如何继续。在你心灵中浮现的这个画面中，他会像个真正三维的人一样出现。此人是我的一位老朋友，我说的确实是非常“古老”的朋友，他会帮助你。

请每晚在入睡前做这个练习，不必耗时太久。如果起初你只能看到一个模糊的身影和远方的地平线，也不要紧张。这是一个象征性的练习，但这种象征中确实包含着真理。

这里的一部分内容和你上次见证的课程里我给出的资料有关……它能增强你的信心和掌控感。要特别留意你所看到和听到的。

在这里有一个关键的技巧是很重要的，那就是等待与先让对方开口传递信息。这里涉及到自由意识的自我防卫机制，因为当我们进入

原文发布源头：xiyushe.org

到开放的意识领域后，能遇到的可不止大圣灵或自家高我。你主动过去追着找，和容许进身来的，是有差异的。这里涉及到意识网关的问题。进来的信息，我们可以筛选；自己去登录的网站，很难防御。

让对方先说话，可以很大程度上保护我们自己不被对方套取信息，然后依据你的心念与信念忽悠你。多听少说，靠谱了再决定深交，是必要的。

如果发现对面是阴寒的，让你感到不舒服，说的东西带情绪，或围绕名利酒色财气、地位利益这些东西，那不用问，绝对不是高维意识存有。要是对方用什么我们熟悉的神话人物、历史人物、宗教人物当名号，或是其弟子，那呵呵，赶紧撤——这类家伙自己还没能走出二维幻梦呢。

至于鲁柏的发型，我并不太满意。

（赛斯的这句话是因为珍的头发总是垂落到额头和眼睛上，她常常得把头发往后拨。平时她戴眼镜时头发不会遮住眼睛，但她在出神时通

常不戴眼镜。）

……最近的练习很好，只要不过度就行。（指的是意念投射练习。）不过，在你至少进行三十到三十五次水面行走练习（the water exercise）之前，不要尝试意念投射。

（赛斯从未向其他人提出过这种水面练习。）

我并不建议你现在只依靠占卜桌或类似的方式来练习。因为在你热情洋溢的时候，你会不加筛选地向许多访客发出邀请讯号……所以要懂得选择，并谨慎和谁建立联系。

水面行走的练习能够让你稳住内在的掌控感，因此无需担忧。

好了，现在你们可以休息一下，吃点午饭，听听音乐，或在心灵之水上漫步……

（“那我们就休息一下吧，赛斯。”1:34-1:45 休息。）

接下来，我想以朋友的身份和你们聊聊……我是一位教师，而我为唯一源头的发展做出必须的工作。

这一切早就发生过了。在无数个时代里，我都以不同的方式与世人对

原文发布源头：xiyushe.org

话。（幽默地笑着说）我从来都是畅所欲言的。别的存有也曾经发声……但始终存在一个挑战：那就是要如何保持资料的纯粹、不被各种扭曲。我花了极大的努力，帮助鲁柏学会调整自己，以便尽可能确保资料的完整性，减少失真。（微笑）要是让我再从头经历一遍，我会觉得很受不了。

大家不难发现，在很多时候，人们喜欢简练准确的唯一确定性标准答案，但在解释多维实相体系时，我们却经常在转着圈地说着很啰嗦、甚至略显重复的话；而且每一次说同一件事时，在表述上还会有所不同。这是因为，在全然中包含着所有可能性的面向，而忽略或忽视哪一个侧写，都会让表达失去完整，变得片面而偏颇。

所以在传播与讲述这些资料时，我们都本着无偿分享的态度，只求尽可能确保资料的完整性，减少失真。

好了，等我一下。约瑟——

（这时赛斯让我拿来那种人们用来“把头发从眼前别开的东西”——指的是发卡。当我递给她时，珍仍在出神状态，她顺势把发卡别在右额的头发上，虽然不算太整齐，但起到了作用。）

等一下。（停顿，对伊芙说）这部分以后还要补充。你曾在爱尔兰转世——起初你是个爱尔兰姑娘（an Irish lass），也是吟游诗人。但实际上那一世你是以男性身份生活的，四处漂泊，没有固定居所。虽然我不清楚圣帕特里克具体活动的年代，但那是在基督教传入爱尔兰之前。

你天生节奏感极好（停顿），却总在言语表达上受阻，口头沟通很差。

不过你在职业中找到了补偿方式——当语言与音乐结合时，你能跟随韵律清晰地吟唱。

平时聊天时你常结结巴巴，让人觉得有些愚钝，也难以和镇子里的人正常交流。但一旦开口唱歌，你的表达就完全畅通无阻。你唱着歌谣游走于城镇间，将时事新闻编成歌曲传唱——堪称“用音乐播报新闻的吟游歌者”。

某种程度上，你甚至还承接了“广告业务”，因为你无论走到哪里，都会歌唱着赞美北方民族的力量。（停顿）你生活在那场入侵到来之前。你也具备一些心灵预知的能力，并把它们融合进你每日的歌声中，使新闻更生动。

然而，在与人直接交往时，你并不擅长，因为你缺乏自然的口头沟通能力。但在音乐中，在群体的氛围里，你却能表现得很好。

我不可能在一个下午把你所有的过往都细述清楚，因为我也像个吟游诗人般，穿行在你的生命故事中。

在这次爱尔兰生世之前的一世，你是一位舌头犀利、言辞尖刻的女人，总是说得过多、过重。因此，你在爱尔兰生世里给自己设下的课题之一，就是让自己学会少说话，只用音乐来说话。当然，这只是简化的解释，背后还有更深的缘由。但在歌唱里，你不再尖刻；在歌唱里，你能以先前无法做到的方式来沟通；在歌唱里，你也学会了以一种更真诚的方式付出。

在那一世，你深深卷入了国家发生的大事，而在前一世，你几乎只关心家人，很少踏出家门。所以在这段爱尔兰的生命中，你选择了对等体验，自由漂泊，四处传播所见所闻。

那一生你没有孩子。你常常无意中接收到心灵的预兆，把未来的事情提前唱出来，当事件真的应验时，你自己也会感到惊讶。

原文发布源头：xiyushe.org

很多人好奇："我此生的人生经历是依据什么来编写的？" 其实这个问题很简单，体验对等人生经历是我们谱写人生蓝图时的一种重要原则。贫困潦倒的乞丐与富甲一方的国王、伶牙俐齿的姑娘与笨嘴拙舌的男人、居家寡居生一堆孩子的妇人与游走列国四处撩妹的浪子、谨小慎微的懦夫与粗鲁无礼的壮汉。

当你坑人致富后，下辈子就会被坑落魄；当你抛妻弃子去风流，下辈子就独自带娃、望眼欲穿；当你手握权柄祸害百姓，下辈子就被恶吏盘剥、无法申诉；当你热心帮助他人，下辈子就被贵人一次次雪中送炭。

这些都不是因果，也不是报应，只是矩阵里的对等体验原则，以便我们能全面地了解不同可能性中的生命感触。这里没有审判或奖励，更没有判官与上帝，你做过什么、说过什么、干过什么，没谁为此评断是非善恶。很简单，己所不欲勿施于人，你做过什么，下辈子就换到对面去，亲身感受一下。

后来，你在一次因女人而起的争斗中，被刀砍掉了这两根手指。（此时珍举起右手，指着其中两根手指。）你原本演奏的乐器需要用到它们，因此自那以后，你无法再亲自演奏。于是你找来了一位助手，他为你伴奏，而你继续用歌声讲述。

这位助手在你今生也与之相识，不过并不是这里的朋友。（赛斯微笑着朝塔姆点了个手势。）这会是一个颇具传奇色彩的故事。让我稍作停顿。

那位助手在今生是一名女性。不过信息并不算清晰，我们会尽力确认，如果暂时不能弄明白，日后还会再补充。她的名字里带有一个明显的 R 音，类似单词 star 中的 R。

在今生，你们之间可能有血缘联系，但只是较远的旁系，而非直系。而在那段爱尔兰的生命里，她当时以男性的身份出现，而且在你前一世中，你也曾与他相识。

那一世，你学会了与人并肩合作，真正建立起团队精神；这与前一世的你形成了鲜明对比——那时你以自我为中心，只顾自己。但在这段人生中，你与那位伙伴紧密配合，一同完成使命。

当时北方的入侵者逼近，你总是先于他们抵达，提醒村民们撤离。凭借心灵感应，你甚至能准确预知敌军会在哪片区域出现。因此，很多人都因你的预警而成功逃离。

你还曾藏身在一处早已衰落的古代文明遗迹中，地底的拱廊结构为你提供了庇护。好了，现在可以先休息一下，稍后我们再继续。

在欧洲，北欧的战神信仰、东欧的萨满信仰、西欧的森林精灵信仰、希腊的众神信仰，埃及的多维体系信仰、中东的苏美尔天国信仰，在天主教扩张的过程中，都逐一被一神教所边缘化并慢慢取代。人们逐渐失去对万物有灵的认知，也把自己的灵魂全然交托给了花钱办事的殿堂中间人手里。黑暗的中世纪虽然过去，但很多余音至今还在世间流行。这成为意识发展迷宫里的一种体验，让人们明白迷信与宗教的荼毒会对灵魂带来哪些困扰。

我们多次说过，在当前位面上的发展分九个阶段：最初是很个人的，

原文发布源头：xiyushe.org

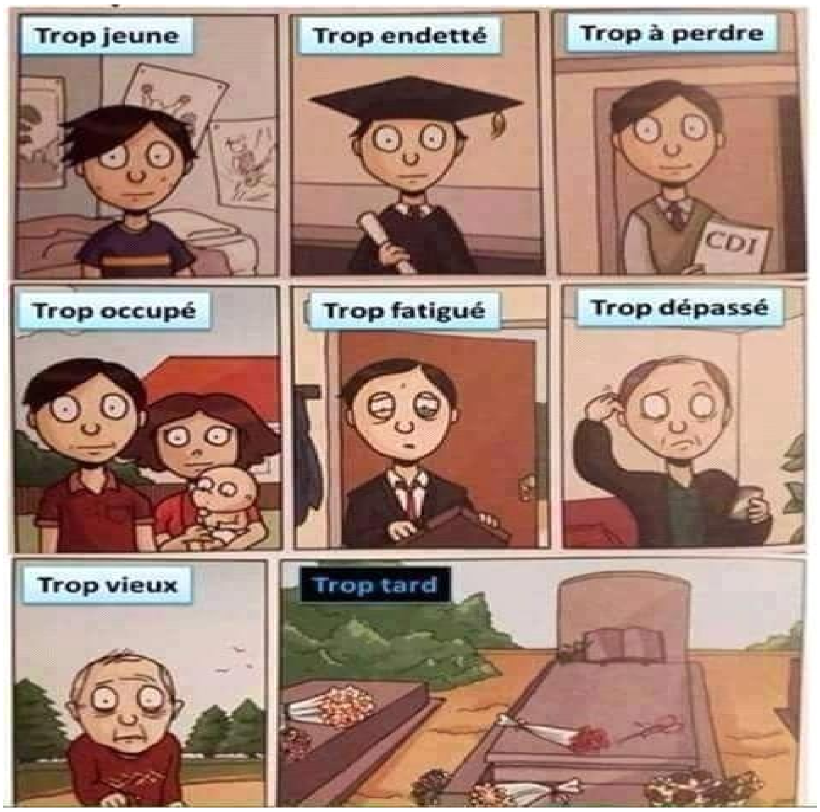
在意自己的美貌、肌肉、盛名、知识；到了中间阶段，开始学着团队合作，探究艺术的表达，学习接触灵性知识和四处探访心灵真谛，对哲学、宗教、神秘学感兴趣，发现自己活在矩阵里，却对此还不知道如何破局。

最后的一个阶段，了解到一体性，明白帮助他人就是救助自己，扶助老幼就是爱自己，聆听与传播心灵的知识就是拯救荡涤自己的灵魂。最后在所有人的感激与祝福下，学会了爱与自律、勤勉与慷慨、平静与积极。

很多人好奇地问我：“你看我现在的灵魂发展到一个什么地步了？我是老灵魂吗？我什么时候能毕业，不再参与轮回了？”

其实这一问题不用问，看看自己每天在忙碌什么、在意什么、向往什么，就知道自己的层次与状态了——是淡然从容的、是喜悦的、是平静的、是愤怒的、是悲苦的、是无助绝望的，也就知道自己的意识能量频率在呈现怎样的状态了。

老灵魂也有活得很不聪明的，不是老人坏了，而是坏人老了，仅此而已。活了一大把年纪，却仍旧很混蛋的其实大有人在。我们经常说，多从坟墓里爬出来几次就能活明白些了，但真的有些从来不会反思的家伙，每次死回去时，都在抱怨记恨他人的不是，却不想想自己考不及格，骂试卷和出题老师干嘛；更何况挑选课题与出题的还是出生前的自己；而一路做出选择、填写答卷的也是自己。



上图文字：Trop jeune 太年轻 → Trop endetté 债务太多 → Trop à perdre 失去太多 → Trop occupé 太忙 → Trop fatigué 太累 → Trop dépassé 太力不从心 → Trop vieux 太老 → Trop tard 太迟了

（2:09——这次休息时间很长，我们不确定课程是否真的结束了。当赛斯在 3:55 重新开口时，我正好待在工作室里。）

……不要过分急于发展自己的能力。（对塔姆说）最关键的是，你必须保持主导权。当你尝试扶桌通灵这类练习时，一定要和真正有经验的人一起做。那就好像你在闹市摆弄你装满现金的钱包，最好有个壮汉能保护你。

冥想对你非常有益，包括我给过你的练习……任何时候，你都不能在缺乏控制的情况下让这些能力全力奔涌。否则很容易出问题，因为人若不能掌控，就会被它们牵着走。就好比不能开着没有刹车的车飙到 90 迈。

（赛斯语速很快，他反复强调这一点：能力的开发要循序渐进、自然展开，这样你才会感到安全、自在。他用开快车却没刹车的比喻，来

原文发布源头：xiyushe.org

提醒塔姆必须掌握好节奏和控制力。）

你的心灵感应对你来说是一种优势。冥想同样适合你……你有着很强的疗愈天赋，而且应该善加运用……也正因为如此，你才需要格外谨慎。对你而言，这些内容比前世的信息更重要。

如果你的手机绑定了银行卡，而让小孩摆弄这样的手机，很容易被一些弹窗小程序，利用一键支付陷阱，在你不知情的状况下，就掏空你的银行账户。在接触多维意识界时，这样的风险同样存在，很多时候，好奇害死猫的事并不少见，尤其在参与临床多年后，我绝对建议大家：不要轻易在自己的知见与能力还青涩懵懂时，在没有强力保护的情况下，“上网冲浪”。

我们经常会告诫上了岁数的爸妈，别被朋友圈老年群里相互传的鸡汤小程序骗了，别点开那些让你清理内存、一键加速、安全防病毒、热心接力的诱饵小程序。很多时候，有些看似很不错的木马下就隐藏着捕鼠夹。低维度的灵性圈子真的比社会还复杂，比旅游城市的码头还乱。

别急着学了点皮毛的知识就去地摊找捡漏的机会——十有八九都是在交更多的学费。先好好踏实地把东西都会好悟透了，再出去闯江湖也不迟。生命里最值钱的是时间，最不值钱的也是时间。我们确实可以无数次重启，但把工夫都耽误在兜兜转转上，真心没必要——主要是糟心不是？

稍等一下。

（对塔姆）就你个人情况来看，你的疗愈能力在黄昏时分比其他时段更强。你应该每天都去练习运用它们……哪怕只是路过时，把力量带给街上的某个人。这能打开新的通道……帮助你逐渐掌握这种能力……

不要专注于去治疗所谓的病症，而要把注意力放在帮助找回平衡与平静的健康感受上……不要陷入怜悯和同情里……那样反而会削弱疗效，甚至把患者的问题共鸣到自己身上。入睡前，把意念送向那些需要帮助的人……你的疗愈天赋会自然而然地教会你在其他方面的掌控。这样去帮助别人，也能稳固你自己的力量，就像河水不断冲刷河道，能拓宽河道一样，这样的做法同时还会启发、鼓舞他人，认真对待非医学的疗愈方式……

凭借你的能力，你会自然而然地吸引并结交到真正合适的朋友……至于这些能力从何而来，现在不必深究……要避免陷入任何形式的教派式观念。同时，不要让想象力朝着“被附身”的方向走……恐惧会制造一种氛围，使得类似的现象看起来真的发生。

原文发布源头：xiyushe.org

用灵力疗愈他人是可行的，这不是装神弄鬼的迷信，只是电磁学上我们当前还无法太过明白的生命能注入和调频。这里需要注意的是度。如果你只是初学者，仿佛一节 5 号电池，那就别张罗着去驱动一台电动汽车。

我们确实每天随着冥想打坐与练功能恢复自己的生命能，而修炼者的生命能确实是常人的数倍，但疗愈的耗能也是极大的——如果你不知进退、收钱贪多，或充当滥好人，谁都想救，那掏空自己、严重透支后，就会把患者的病气，即乱频杂流逆向倒灌到自己体内，结果轻的会难受几天，重的甚至会把肿瘤或癌变的特定能量频率复刻到自己的系统内。

这不是什么所谓的鬼上身，而是你在不自量力时引火烧身了。

实际上，大多数所谓的附身并不是灵体造成的……尽管在某种意义上它确实存在……通常发生在那些主动邀请附身，或懒于自己活出人生的人身上，这类人相当于发出了一份接管躯体的空白邀请函。

只要你保持自我掌控，就完全不必担心被附身。（幽默地说）我可不想看你从心灵悬崖上掉下去。

在灵炁疗愈的过程中，一些初学者自己没什么功底又急着显摆自己的能耐，就想要借由无形力量加持自己，可自己的意识频率和认知成熟度还没能匹配上高维意识存有，于是杀鸡取卵地和滞留灵们取得了相互配合的共识。

当然这些滞留灵各有不同：有些自己本身生前是医生，有很强的专业知识和技巧，能真的帮助到患者，给出很好的建议与疗效。但大多数只是起到了犹如止痛药般的效果，在几个小时或几天内让症状获得缓解或神经失去触觉——这类障眼法配合金钱的利益，长期绑定患者来交钱买舒服。

不过我们也都知道，滞留灵之所以会帮忙，是因为它们也需要生命能来支撑自己的存在。它们对世间的钱财、香火、贡品其实一点儿都不感兴趣，它们对患者或医者的生命能感兴趣。这样的医者从患者那里收费不菲，而患者还在不知情的情况下，用自己的阳寿或家人的阳寿在和灵体们做着恶魔的交易。

因为自由意识的法则，滞留灵们一般不能直接剥夺他人的阳寿给自己充能，这时傀儡医者会问患者家属：你们是否愿意为救患者付出你们能付出的一切？这时家属会答应竭尽所能绝不含糊，这样契约也就达成了以命换命的交易。

原文发布源头：xiyushe.org

说了这许多，不是在吓唬人，其实避免被滞留灵纠缠也很容易：无欲则刚，你作为自己肉身的主人，强硬地表态拒绝，不管对方是哭闹、利诱、折腾，你就是不搭理，表现出你的自由意识，那其实谁都拿你没辙的。

此外，如果滞留灵折腾你家，我们可以大声地说：房子是我的，我拥有所有权，你可以在这里住，但需要支付房租，房租是多少多少，付不出来就请离开。

当然鬼魂是不可能真的给你银行转账的，但一旦契约达成，那就必须履行，你真的会在各处“意外”走运获得等值的回报。当然也可以命其看家护院，或冥冥中照护家人来充当房租。不过话说回来，养鬼在家，是要用家人的阳寿换的，别信它吃香灰、贡品、金元宝，那些是买卖，是活人要赚钱而已。

（塔姆：“谢谢你，赛斯。真的再次感谢……”

4:05——我们以为这次课程已经结束了。珍的出神状态相当好。塔姆（Tam）告诉我们，他现在确实会在街上遇见的人身上尝试直接疗愈——正如赛斯所提到的。他之前并没有把这件事告诉过珍。他说，赛斯的许多评论，正好呼应了他最近在心里琢磨的一些想法。

不久后，我去商店办事。等我回来时，珍和塔姆说赛斯又出现了。这次传递的资料涉及到植物与思想——这是塔姆非常关心的话题。不过因为我们没来得及做笔记，塔姆答应会写一个简短的总结寄给我们，好附在这些记录里。

在这次拜访中，塔姆还读了第418节（1968年6月24日）。那一节里有大约一页半的赛斯透视资料，内容与塔姆和卡尔小姐（Miss Carr）有关。这是在我们彼此还没见面之前给出的，当时珍与塔姆之间的联系也刚刚开始。塔姆验证了其中不少资料，其中一些关于卡尔小姐的部分也完全正确。例如，赛斯在其中提到了普伦蒂斯·霍尔出版社（Prentice-Hall）的一位编辑，塞西尔·格罗斯曼（Cecile Grossman）的姓氏。塔姆确认，在第418节里的这条信息是对的，所以这部分内容至少已经经过了一次核实。

赛斯那段关于植物的传达，成为当天下午课程的收尾。

课程结束后，伊芙（Eve）确认了赛斯所提到的她对音乐和节奏的热爱。

塔姆（Tam）与珍（Jane）还进行了一些实验，在不接触的情况下，感受到了从双手散发出的热流。）

原文发布源头：xiyushe.org

第 454 节课补遗

1968 年 12 月 7 日

见证人：塔姆 · 莫斯曼（Tam Mossman）与伊芙 · 诺丹（Eve Naudain）。

【塔姆的笔记：】下面的内容记录了一次临时发生的课程。在此之前，赛斯已经很慷慨地为我和伊芙现身了三次。当时罗伯特 · 巴茨（Robert Butts）外出了，我和珍（Jane）、伊芙在闲聊。我隐约感觉到赛斯的存在，而伊芙似乎没有察觉。珍后来告诉我们，她在厨房查看鸡肉时，突然感到赛斯要到来，于是赶紧回到椅子上准备进入状态。

这次课程与以往不同；虽然我见过赛斯的次数并不多，但我发现珍这次比平时更多时候保持着睁眼状态。赛斯的语调清晰准确，语速却很快，听起来像是日常的交谈；更特别的是，我们甚至能和他进行简短的对话，这让我感到非常欣喜。

我们当然不能把所有内容都记住，但我会尝试写下一份简要的概要，基于我们共同的记忆。文中所记录的对话并不完全逐字逐句，因为我们补充了记忆中遗漏或模糊的词句。

赛斯在放下珍的眼镜时似乎有些笨拙，最后他把眼镜放在香炉旁边，然后自己向后一靠，坐定。）

现在……你们不需要做笔记……

（塔姆：“恐怕我们没办法不做笔记啊。”）

但我想澄清一些事情……（之前伊芙曾好奇赛斯对她的看法，于是赛斯转向她，说：）你是一位令人愉快的年轻女士……（他劝她在追求目标时要更勇敢果断，不要过于谨慎，并提醒她要发挥自己的“能力”，虽然没有具体说明。）而且你会做到的，你一定会的。

（随后赛斯再次强调了我之前被提到的治愈力量。他说：）当你在街上遇见人时，就立刻启动这种疗愈性的力量。（他补充道，这种能量也能用于植物，而且在我的前世，我似乎就曾以修道园丁的身份使用过它。）植物不会抗拒，所以这是理想的练习对象，因为它们的潜意识不会给你制造阻碍。把这种力量用在实验上，并加以记录，会非常“有趣”。

我们在之后的课程里还会继续探讨这个主题……当你面对一株病弱的植物时，要想象它在白天能够更充分地吸收阳光，并在夜晚继续运用储存的能量。你描绘的健康形象，会成为植物自身能够利用的力量……而它会以能量的方式回馈你，算是一种“谢意”……你也应该尝试在傍晚时分与植物进行这样的练习。

上图文字：观察者与被观察的对象并非是分离的

在修炼疗愈性的灵能师时，很考验人的天赋。筛选弟子时一般会使用相同的喜光的薄叶细杆植物，然后三天不给植物浇水，放在暗室内避光。让想要学徒的测试者每人对着一盆花，注入灵炁：谁的花持续一周没死，算合格；谁的花在没水没光的情况下还持续健康新

原文发布源头：xiyushe.org

鲜，谁天赋与秉赋是可造之才。

筛选出来的人会进入第二轮测评:脸盆里扣一只乌龟,没水没吃的,谁的乌龟在两周后还健康活跃，谁可成为内门亲传弟子。

当然给植物与动物提供疗愈远比给人治病增寿要容易很多。因为人是会释放屏蔽与干扰波的，就像赛斯多次强调过的那样，要是在信息传递的场域内有抵触、不信、质疑、抗拒，甚至嘲讽的人，那信息就会被干扰扭曲屏蔽掉,因为这些信息场内的意识活动会形成屏蔽、干扰的强烈杂波。

这就好像:

A 说：咱俩相互用蓝牙无线传输个小视频吧，我给你手机无线充能吧。

B 说：不可能，没有电线怎么可能传递信息！你把电磁波展现出来，我亲眼看到了就信你的。

A 说：你只要打开设置里的蓝牙接收，把手机放在这充电板上就好了，其它什么都不用做。

B 说：你骗谁啊，我不信。你先让我把手机充满，我就把它放在那板子上。你先让我看到我手机里有那小视频，我就同意打开蓝牙。

人们都渴望先看到效果，再选择相信，可是不敞开心扉是无法看到

效果的啊！结果就成了一个无解的僵局——想救人的无能为力，需要被疗愈的还嗤之以鼻。

（说到这里，他停顿了一下，然后随意转到其他话题。正如我之前提过的，赛斯常会在谈话中回应未被直接提出的问题，或者确认、澄清我心中思索过但没对任何人说过的想法。他接下来的几句话显然就是这种“回答”。）

治疗的力量，以及我之前提过的那些练习，会帮助你把能量向外释放，在这种状态下你能更好地掌控自己……

所以不用担心“被附身”的问题。（他还暗示，通常灵体并不会真正导致附身。）

但如果你总是担忧，担忧本身会引发（他可能说的是“模拟”）一种类似附身初期的状态。

只有当一个人主动放弃生活、不愿承担或害怕继续下去时，他才可能让出位置，让别的力量接管。

我们曾经多次说过，每个人都活在与自己意识频率相一致的实相世界里，如果你让自己处于惊恐、忧虑、愤怒、无助、绝望的状态里，那你的身边就都是和你同频的滞留灵朋友们，如果你让自己保持在平静喜乐、从容豁达的状态里，你身边的意识体也会是此类的存在。

这是因为意识频场具有排他性。同样地，如果一个人持续地攀升自己的心灵认知、提升自己的意识频率，而伴侣没能跟上这一脚步，当俩人的意识频率差已经超过一个能级后，将会出现低频者无法理

原文发布源头：xiyushe.org

解高频者的问题，然后双方会渐行渐远，最后各自步入属于自己意识频率的实相，相互看着彼此淡出自己的世界。

在这之前，夫妻双方最好能取得共识：是让自己的灵魂在此生获得其规划好的成长，还是以角色我为主，就这样将就下去，来世别再相互拖累。

家里有一个质疑者，那另一方是不太能取得什么好进展的，因为质疑者会千方百计地设法阻挠伴侣的意识觉醒，就好像角色我极其不愿灵魂当家一样。

话题说回来：用灵炁疗愈患者，与西医治病不同，这里不涉及诊断或专属特效药式的特别手法，而是医者让自己保持高频的意识状态，保持高能的能量状态，不断地散发出中正平衡平和的意识能场，让患者在这样的能场里有机会沐浴能量和校准自己意识能量频率的扭曲。

这一过程很像校准吉他或钢琴：先用音叉发出标准音，再拨动琴弦对比差异，慢慢让琴弦能发出标准音了，就算搞好了。

另外，在灵愈的过程中，可以发送意念信息波，这信息波其实就是六个汉字，分别是注入生命能的“寿”、驱除疾病的“康”、稳定情绪的“宁”、驱逐污秽的“安”、宁心散结的“善”、滋养心神的“**愛**”。注意“愛”要有心。不同情况可以用不同的字，这些字

有着集体意识的共鸣和寓意加持。每个字其实都是咒。但是别贪——什么都想要时，什么都得不着。

（伊芙回忆，当时他还补充说：）

当你在扶桌通灵中过于热情时，就好比敞开门户，向所有存在发出了邀请。你只该发出选择性的邀请，并且要谨慎挑选你的“伙伴”。我得特别强调，除非在这里，或是在已经熟悉这种工作的群体里，否则最好不要去尝试通灵。

（塔姆：“别担心，我还是专心在我的盆景上就好！”

赛斯笑了笑，闭上眼睛，随后又睁开，身体前倾，语气凝重地说：）我看见你身披一件斗篷（比划着手势），在寒冷的夜空飞行时保护自己。

（塔姆：“你是指我在梦里穿的那件披风吗？”

说明：在那周的早些时候，我梦见自己在空中匍匐前行，肩头披着一块浅色、毡布般的布料。我把它理解为一次出体投射。）

没错。将来，你可能会把它想象成一张魔法地毯。

（塔姆：“就像之前那个在我脚下铺展开的海洋意象吗？”）

是的。

（说明：在那周稍后，我又做了一个类似的梦，只是这次布料折叠在大腿底下，把我托举起来，让我像坐着一样悬浮在离地约六英尺的高度飞行。

除此之外，我们记不清更多了。这次讯息的过程很短——大概五六分

原文发布源头：xiyushe.org

钟——可能几乎没有再增加什么内容。赛斯离开得很突然，我注意到珍的神态变化，于是随口说："如果需要的话，我会帮鲁柏回来。"幸好，珍没有任何麻烦，很轻松就清醒过来，还带着愉快的笑容。）

在学习记梦与解梦一段时间后，我们的短期记忆和长期记忆都会有显著地提高，而且学会记梦并经常使用这一技巧的人，不会患上老年痴呆。而轻度早期老年痴呆的患者，在学习记梦与解梦后，也能获得康复。

这原因是神魂感受到被重视，觉得还有自我发展的可能，停止从这一角色中撤离意识焦点的行动。

在记梦与解梦一段时间后，梦里的自己会越来越有察知，会知道自己在做梦，而眼前的现实、都市、人流、遭遇都是梦，进而开始可以不受矩阵的限制，在地面飘行，不再受时空限制，学会飞翔，随意显化改变世界，瞬移、读心，左右梦境的进程、时间的流速。

这些都学会后，你在梦里就真正恢复了意识体的所有能力，重新意识到自己就是造物主和创世者。在彻底意识觉醒后，梦醒后再看这个伪装实相层里的一切，也能意识到，这原来也是一重梦境，灵界还是一重梦境。

不过要提前说明白：有利有弊，总是两面的——如果你看清了矩阵的幻梦本质，发现自己的家人、孩子、爱人、同事、朋友，最后连同这个所谓的自己，都是代码堆砌的矩阵投影，你是否还能安然

地继续今天的生活，就会成为巨大的心理考验。

见细雨图解

原文发布源头：xiyushe.org

Y9-ESP 681210

ESP 课（454 节后） 1968 年 12 月 10 日 星期二

本体与人格的区别

这是对你说的（对弗洛伦丝）。

本体（Identity）并不等同于人格（personality）。人格只是本体在伪装物质实相层中于时间里先展现出的分身,是你此刻能够在三维世界中实现人物角色存在的那一小部分意识自我。

而真正的本体，远比人格辽阔。内在的意识自我深知它是谁，并且时刻在与你当下的人格沟通着。

在梦境里，你得以触碰那更广阔的自我，感受本体的另一面。人格在某种程度上会被环境塑造，但本体却始终以经验为养分，稳稳地承载着你。本体并不会随意被左右，而是自有其立场与认知。

梦比你们的现实更贴近真实。如果你曾更深入地阅读这些资料，并细致研究过关于行动（action）与本体（identity）的信息，那么你会懂得我的意思。你可以将整体的自我（whole self）比作一颗洋葱，一层又一层。然而这些层都是由内向外生长的，好似内在的本体不断地衍生出一层又一层的人格。这些人格只是本体的部分显现，却从来不是本体的全部。

见细雨图解

的确，自我没有任何限制。从某种角度来看，它向外扩展，环抱着环境。但当下关于人格的普遍认识，并未将心灵感应、超感知觉，或转世的事实纳入考量。于是你们所依赖的，只是一种单一维度的心理学。而你们真正需要的，是一门多维度的心理学，因为本体并非只在物质层面活动，而是同时运作于无数个维度。如果你仔细观察自己的梦境，你就会亲身觉察到这一点。我们可以叫这为多维心灵学。好了，这段话，就作为你们的记录吧。

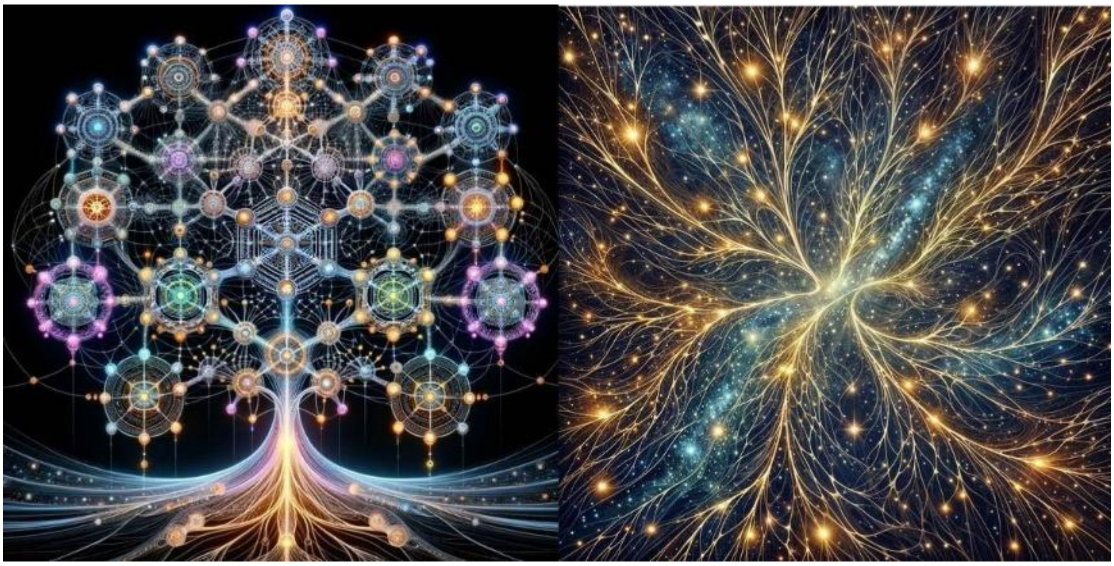
现在，让我们回到你们的课程！眼前就有一个相当发人深省的例子，展示了人格的真实本质。我的人格并不是鲁柏的，而鲁柏的也不是我的。甚至有心理学家以签名担保，我并不是所谓的次级人格。我从未试图去掌控鲁柏的私生活，也不会奢望他会允许这种情况发生。我们之间没有任何冲突，我并不是什么鲁柏被压抑或受抑制的部分。你们都知道，他本来就不是那种压抑型的人！我所做的，不过是让他的人格更为顺畅地发挥，使他能更充分地运用自己的能力。而这件事，即便从心理学的角度来看，也不该被视作一种罪过。

事实上，亲爱的心理学班的同学们和教授，你们都比自己以为的更加辽阔，而人格与本体之间的差异，也远超你们通常的理解。你们心中

原文发布源头：xiyushe.org

其实都隐隐知道这个真理，只是它难以用言语精准表达，人们所能做到的，不过是对它有所接近。你们的存在横跨于其他实相与维度，你们所谓的自己，只是你们真正之我的一小部分。

当你们入梦时，你们确实在与那另一些自己相会。即便在清醒之中，这种交流依然持续，只是你们未曾察觉——因为角色我过于执着于物质世界及其自身的生存，反而屏蔽了内心的声音。



见细雨图解

当你在独处时，若能诚实而深切地面对自己，就会明白：真正的你，并不能在镜子里找到。镜中的自己，只是你真实实相的一道微弱反映。镜子无法映出你的角色我，无法映出你的潜意识，也无法映出你的内在自我。那些名称不过是符号，用来指向你看不见、摸不着的深层部分。而在你所熟悉的这些自我背后，蕴藏着你的本源的、本真的自我（prime identity），那完整而深邃的内在自我。

Y9-3-455

第 455 节 给比尔、蓓与约翰的讯息，学会倾听内在的声音

1969 年 1 月 6 日 星期一 晚上 9:20

（在场的见证者有约翰·布拉德利（John Bradley）、比尔·加拉格（Bill Gallagher）和蓓·加拉格（Peggy Gallagher）。

赛斯曾在 1968 年 7 月 1 日的第 420 节中预告过：普伦蒂斯·霍尔（Prentice-Hall）将出版第一本赛斯资料的书籍。果然，在圣诞假期，珍收到了出版通知，并于本月初正式签署了合同。详情参见本系列第 8 卷。

在圣诞假期里，赛斯曾自发地简短开口一次，当时的见证人是苏·穆林（Sue Mullin）和卡尔·沃特金斯（Carl Watkins）。他对卡尔提到，一个结合数学与戏剧的游戏，如果能被卡尔成功开发，将可能带来数百万的财富，并给予了一些提示。

赛斯还说，等到我们完成尘世的工作之后，我和珍会在相隔不久的时间里先后离世。他没有给出具体的日期或先后顺序。赛斯预言，珍将会出版 5 本关于赛斯资料的书；3 本小说；3 本诗集；以及 2 本由赛斯亲自口述的书。我已经记不清当时是否提到了那本正在王牌（Ace ）出版社的梦书，也记不清是否还涉及其他书。（珍于 1984 年去世。而我在 2002 年出版了第 9 卷。）

一、五本“赛斯书”

这五本就是赛斯预言中核心的“赛斯资料”——直接由赛斯口述，系统呈现的心灵哲学与实相说明：

原文发布源头：xiyushe.org

1.《赛斯资料》（The Seth Material，1970）

2.《赛斯书：灵魂的永恒有效性》即《灵魂永生》（Seth Speaks，1972）

3.《个人实相的本质》（The Nature of Personal Reality，1974）

4.《“未知”的实相》卷一、卷二（The "Unknown" Reality，1977 & 1979），两卷本

5.《心灵的本质：它的人类表达》（The Nature of the Psyche，1979）

说明：如果严格只限五本，那么这五本通常被公认为赛斯体系的核心。后来的《大众事件的本质》《梦、进化与价值实现》《通向健康之道》等可被视为“补充系列”。

二、三本小说（小说体呈现赛斯哲学）

1.《超灵七号的教育》(The Education of Oversoul Seven，1973)

2.《超灵七号的进一步教育》（The Further Education of Oversoul Seven，1979）

3.《超灵七号与时间博物馆》（Oversoul Seven and the Museum of Time，1984）

后来合并为《超灵七号三部曲》（The Oversoul Seven Trilogy，1995）。这三部作品是赛斯资料的寓言化表达，通过故事让读者体验“多重实相”与“灵魂教育”的概念。

三、三本诗集

1.《高调、低调与灵调》（High, Low and Psycho，1965）

2.《灵魂与凡我在时间中的对话》（Dialogues of the Soul and Mortal Self in Time，1975）

3.《如果我们再活一次：公共的魔法与私人的爱》（If We Live Again，1982）

*未发表诗作（部分收录在其他合集或遗稿中）

四、两本“赛斯亲述书”

这里的“亲述”指赛斯直接口述，以“我”的口吻直接叙述内容：

1.《赛斯书：灵魂的永恒有效性》（Seth Speaks，1972）（这是第一本真正由赛斯“自我叙述”的作品，以“我是赛斯”开头。）

2.《通向健康之道》（The Way Toward Health，1997，遗作出版）

原文发布源头：xiyushe.org

（晚期赛斯亲自口述的课程，系统总结赛斯哲学。）

五、其他延伸作品（不在预言中，但极重要）

- 《个体与大众事件的本质》（Mass Events，1981）
- 《梦、进化与价值实现》（Dreams, Evolution & Value Fulfillment，1986）
- 《神奇之道》（The Magical Approach，1995）
- 《心灵政治》（Psychic Politics，1976)

六、成系统的阶梯化教材

- 《早期赛斯课稿》（The Early Sessions，9 卷）
- 《私人课稿》（The Personal Sessions，7 卷）

（那天晚上，经历了长假，又因为有见证人到场，赛斯显得格外心情愉快。珍很快就进入了出神状态，言语充满力量，语速飞快，还带着许多幽默感，她的眼睛也经常睁开。开头时的节奏快得让我很快放弃了试图逐字跟进记录。出乎意料的是，我发现自己在记笔记这方面已经有些生疏。

因此我选择只记下能传达核心意思的句子，并在必要处加上补充说明。蓓也在做笔记。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

我正悠哉悠哉，心里满是好奇……把我最美好的祝福送给在座的朋友们，也特别送给你，约瑟，还有鲁柏。不过我还是不满意那发型，它不适合我。

（这里指的是珍的头发总是掉到右眼前，说话时不得不不断地拨开。）

鲁柏判断得没错，他今天下午确实收到了我的讯息。不久将会有新的进展，而且会是件好事。

（珍稍早表示，她认为这个进展与正在王牌（Ace）出版社的《梦书》有关，很有可能即将售出。）

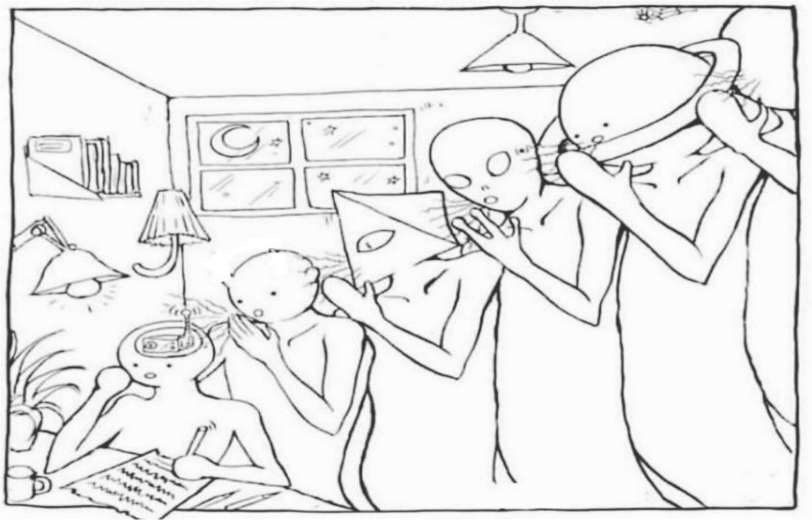
（打趣地说）我可没去度假。很快，就在我们自己的课程里，我会着手撰写我的书，就像我之前提到过的那样。

（参见 1968 年 6 月 24 日的第 418 节。当时话语被一个来收账的报童打断，他正逐家逐户地敲门。）

等到鲁柏的书和我的书都出版完毕时，我们手里可就算得上一座小小的图书馆了。

（转向比尔）我前几天晚上（1969 年 1 月 3 日）就来过……还在你肩头上看呢。你知道，耶稣会士可是什么都不放过的……他们总是要求明确的答案……这常常让我们忍俊不禁，但依然乐在其中。

原文发布源头：xiyushe.org



（这一部分我漏记了不少内容。）

至于我的书，我已经在心里有了清晰的蓝图……甚至连章节的安排都一一浮现。如果我提到我的朋友们，你们也许能认出自己，也许认不出来，因为我会用我的眼睛来描绘你们，而不是透过鲁柏的视角。

这本书将会很简洁，作为赛斯资料的补充，因为它将是我自己的……主观诠释。要知道，正如鲁柏觉得替我说话神秘莫测，我自己通过他来说话时也同样感到神秘……对我而言，这真是一段独特的体验。

（这里有不少幽默的插科打诨，不过我也漏掉了部分内容。）

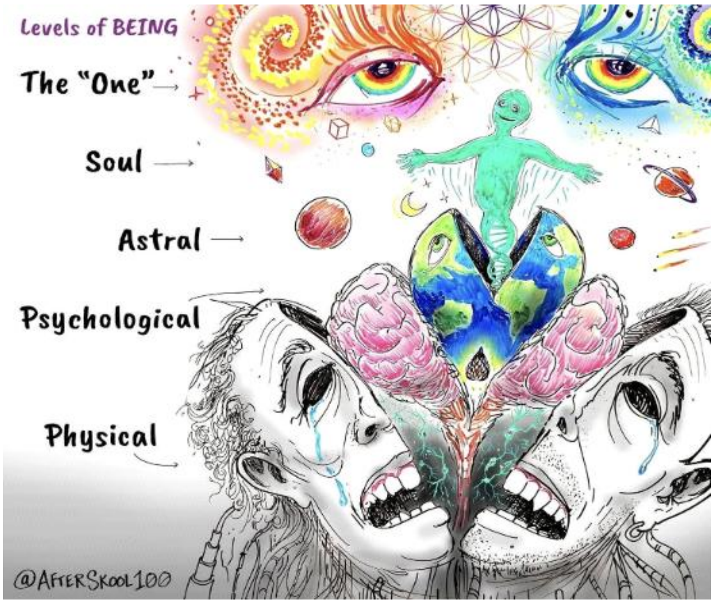
这本书将汇聚大量的心理学洞见，因为至今几乎没有人真正解释过主观人格（subjective personality）的本质……

至今我们的心理学还只停留在人的视角上，去解释人生中的经历与原因。但这显然是肤浅且极具自限性的，就好像我们拿着《红楼梦》去研究人物心理学一样，这样的红学家确实可以洋洋洒洒地出书立派，但其依托的整个现实框架说到底不过是一本“梦”，是被作者描绘出的伪装实相。

再怎么深入研究这投射出的虚拟世界和其中的角色们，也不如透过

虚妄去看本质，直接去了解作者的内心活动与其所在的大背景环境。

真正的心灵本质，不是我们当代心理学的那些东西，虽然那些理论派系确实涉及到了梦与现实、自我与超我、今生与前世的种种联系，但真正要说起来，在皮肉筋骨髓的层次上，我们对意识的来龙去脉与勾连并和理解得还是太过肤浅。



（后面的话引出了赛斯与比尔·加拉格的一阵玩笑。）

如今，鲁柏已经大大摆脱了长期困扰他的消极心态……他不再为自己设下障碍，因此我之前提到的那些更深层的发展，很快就会实现。

（对约翰说）在你身上，也将有新的进展发生……

我此刻与如此优秀的朋友们在一起，深感荣幸。（转向比尔，带着笑意：）可你却好像想要逃开。其实，耶稣会士并没有那么可怕……我们甚至能帮你摆脱所有的症状，不过嘛，为了让你心安，我可以和你做个小小的交易：如果你不想让我提起你的问题，那我就不说。

（随后，赛斯和比尔之间又展开了一段轻松幽默的调侃。）有时耶稣会士是带着泪水的笑匠，笑着笑着眼泪却落了下来。但没关系……他

原文发布源头：xiyushe.org

们终究会学会的……

（比尔说：“我不知道啊，赛斯……我现在已经 43 岁了，还在担心自己学不会，等等之类的。”）

你不记得我以前告诉过你的话了吗？

（比尔答：“我记得很清楚。”）

如果真记得，那你就会更明白自己此刻内心的态度……而当我站在你右肩时，你也会听见我在你耳边轻声的提醒。

（这里我错过了一些内容。接着赛斯转向约翰说）我可是早就警告过你了。你本来是可以避免这个情况的……（指痛风）这完全是由你心态带来的结果……并不是命中注定的，而是或然性的问题。

（9:30。珍这时稍作休息。我很想能把那些幽默全都记下来，但笔记已经严重跟不上进度了。休息时，约翰向珍问了一个有关痛风原因的问题，赛斯也短暂地又回来回答了一下。）

……在这种病症中，总会有一场拉锯战：你既渴望迅速地前进，又害怕真正地行动。而事实上，推动你去行动的渴望才是真正关键的力量……当你内心渴望去行动，角色我的头脑又在不断权衡利弊时，你的脚就会红肿痛到无法站立与行走。

（珍说这次出神状态很好，她的语速在这里非常快。稍作休息后，她在 9:45 又以赛斯的声音继续。）

（对约翰和比尔说）听清楚了，这话适用于每一个人。当我看着你们的时候，就把你们视为芸芸众生的象征。（转向比尔）你们其实只有两个选择——要么花时间与精力去审视自己的内在，要么就选择逃避。如果你愿意去面对自己，我告诉你，耶稣会士，你就不用再惧怕身体

的病痛。若你不去做，那就只能忍受，并继续依赖医生……直到死亡伴随着遗憾让你明白迟疑的后果。

这不仅仅是个人层面的事，而是一条普遍的法则。正因为我是你的朋友，所以我能够帮助你……你之所以仍然背负这些症状（溃疡），正是因为你还没有花时间与心力去真正面对自己……除此之外，没有别的出路可以让你摆脱这些被逃避的自我课题。当你准备好向内看时，你就会解除这些困扰。这条法则对每一个人都同样适用。

（转向约翰）至于你开的那些药……它们确实在某种程度上能通过机械和化学作用带来症状的缓解与改变，但别忘了——这些改变同样可以通过心智的改变来实现。

（约翰："这点我无话可说。"约翰在一家制药公司做销售。）

我们多次在之前的课程里说过，肉身是一个多维的多重复合体，当人体出问题时，从医学角度上可分为器质性病变、功能性病变、心理上病变与意识能量层的病变。

简单的举例:

患者 A 来看手麻，抱怨每次睡醒后都发生手麻，经过检查发现患者因长期低头工作导致颈椎压迫神经，这就属于机械性问题，是器质性病变，治疗方案是设法恢复颈椎的正常生理曲度。

患者 B 来看手麻，抱怨每次睡醒后都发生手麻，检查后确定颈椎、肩膀、手肘、手腕都没有问题，手麻是持续高血糖造成的，治疗方案是减少食量、设法降糖，让末梢神经得以恢复。这属于生化层病

原文发布源头：xiyushe.org

变。

患者 C 来看手麻，抱怨每次睡醒后都发生手麻,检查后排除以上所有问题的可能，在问诊时得知患者每天习惯枕着手睡，数小时后就会手麻。治疗需要帮助其改变入睡习惯，上石膏夹板，强迫改变睡姿习惯。

患者 D 来看手麻，抱怨每次睡醒后都发生手麻,所有检查都没发现问题。在催眠中，患者说出：在几年前，每天晨起她的妈妈就会让他去照顾瘫痪多年的爷爷，但那爷爷在她幼年性侵过她，只是她还小没能说出来，只是畏惧抵触这个爷爷。所以出现晨起手麻，什么事也做不了，却无任何实际的疾病。

举这些例子只想让大家明白,赛斯说的内观并化解固有疾病确实可行，但并非所有问题都是可行的，大家要学会区分，什么样的问题找什么样的医生来处理。

患者 D 的问题，找神经外科、骨科、内分泌科、吃药打针，都只是一时缓解却无法被治愈；患者 C 的问题，你怎么做内心梳理，他不改变睡姿还是会继续手麻；患者 B，就算他睡在太空舱里，也不会让末梢神经重获供养；患者 A 的骨骼异位，再怎么做心理建设，也不可能自己回到正常生理位置。

作为一个当代医生，如果没有较为综合的医学素养，什么患者都往

一个篮筐里装、都用同样的方式去治疗，那很难提高治愈率。同样的问题，如果患者只自学了某一种认知与方法就死磕理疗或者服药或者心理干预，那也很难真的对症有效。

赛斯提出的医疗方案，即透过内观直面自我内心中的纠结与拧巴，直面自己的惶恐与焦虑，进而理解问题的症结所在，放下因得失心而紧抓的扭曲，放过自己也放松紧绷感，确实极其有效，甚至比大多数只能维持八小时药效的精神类药物还更能真正彻底治愈患者，但我们还是要学会辩证地看待相同问题的不同成因与解决方式。

你今晚的心情看来很不错啊。（带点幽默）……本来你是有些问题的……

（约翰：“倒也不是。[停顿。] 我现在一时提不出什么具体问题。你先说吧，我待会儿再问。”）

我很高兴你一直细心保存这些资料。当一切完成之后……你就会明白，我们的确一起完成了一件意义非凡且非常出色的工作。

（赛斯指的是约翰精心保存的、有关他本人及塞尔制药公司的资料。约翰还计划为我们录一盘磁带，把赛斯至今给出的所有资料、预测等汇总整理。

约翰：“你提到过，公司里很快会有新的发展。”

这里指的是塞尔制药公司内部的动向。）

没错。让我稍作感应。

原文发布源头：xiyushe.org

（停顿）我看到一个男人，他的头发很黑——但可能是染过的，因为他的实际年纪比头发所显示的要大。他和你所在的部门并无直接联系。

他似乎是你们公司最高层某位人物的亲属，或非常亲近的合作伙伴，可以说就像兄弟一样。最近他心中有些不满，因此在组织结构上的某个具体环节会提出调整建议。这些变动将不会直接落在你头上，但一定会对你产生实质性的影响。

在六月这个时间点，你将得知这件发展的具体情况。同时，公司内部有两位原本紧密合作的高层会出现分歧并分道扬镳。

我感应到的象征印象是一对双胞胎。但他们终将决裂、彼此分开，并各自施加压力。他们会在政策问题上产生分歧。现在我脑海中浮现出 6 月 18 日这个日期，似乎与某个周年纪念或聚会有关。届时，局势会进入关键时刻，那两个人会放出手中的筹码，而另一位人物将趁机拾起并接手。（打趣地说）帝国的缔造者们总是在寻找立足点……这次机会会给到你……你也可以在其中大展身手，发挥你灵巧的步法……（这里有一部分我没能完整记录。）

另外，我感知到一件完全无关的事。涉及你的一位女性亲属，可能是你的姑妈，或你妻子的姑妈。名字大概带有伊芙琳（Evelyn）这样的发音，涉及一次旅行和相当不幸的状况。

（对比尔说）我会尽量给你一些实际的建议。去休息一会儿吧……我敢挑战你这位耶稣会士——去直面你的内心。我从未误导过你，而且我要告诉你，你是完全可以恢复健康的。

（10:00。珍这次的出神状态依然非常好，语速虽然比之前稍微慢了一些，但对我而言仍旧比我记笔记的速度快得多。

约翰·布拉德利认为，赛斯所传递的很多信息都相当准确，他会在自

己计划制作的录音带中进行更详尽的说明。在塞尔公司内部，有两位区域经理是连襟。其中一位是洛杉矶的史蒂夫·蔡斯（Steve Chase），头发染成黑色；另一位则是来自伊利诺伊州斯科基的乔治·斯特赖克（George Striker）。约翰认为蔡斯更为进步，并且推测，如果这两人之间真的出现矛盾，那么南部区域经理唐·罗宾逊（Don Robinson）就会有机会接手并收拾残局。约翰还补充了更多信息，但这些并没有被记录在笔记里。

约翰的妻子的姐姐叫伊芙琳（Evelyn），所以是约翰孩子们的姨妈。这一家人经常和旅行有关，目前住在我们以西的俄亥俄州。约翰提到，这里和赛斯之前说过的关于家庭旅行和夏威夷的内容有联系。这些资料也会通过录音带再做整理。10:10 继续。）

现在，我的朋友鲁柏，总爱摆出一副“我很清楚自己在干什么”的架势。（笑声）可千万别被这话糊弄了……给我点时间。（停顿）

我很欣赏你（对比尔说），但我从不会在没有被邀请时贸然介入，也不会在没有人开口请教时自作主张……

（比尔:“赛斯，我随时欢迎你，我永远对你敞开大门。”）

但你还没有准备好……这需要你自己付出努力……不过，如果你真去做，你的成果将会是惊人的。你的生命和命运完全掌握在自己手里……那样你就不必再用惩罚自己来生活了……我已经准备好帮助你——

（比尔:“我需要你全部的帮助。”）

那么你就会得到它。至于是否遵循，那就是你的选择。当你渴望我给你帮助时我会把答案给你。（带笑）首先，你确实值得，而且我也愿意看到你在努力……你内心一直住着一个平和的人。你只需找到

原文发布源头：xiyushe.org

他……而你完全有能力做到。我可以帮你找到他。

那个平和的自己，不是被外力驱使的人。他清楚自己的能力，懂得如何运用，也知道怎样在社会中保持完整与真诚……不必再害怕会把灵魂出卖给魔鬼。到那时，我会给你真正能用得上的信息。

只要你来参加课程，我都会为你展开一段解读，供你跟进。我就给你这个耶稣会朋友出个挑战：我敢挑战你——试着做一个平和的人。

（比尔:“赛斯，我根本不知道要从哪儿开始。”）

其实，你的内心深处早已知道。

现在我相信大家都知道与明白，想要从这一位面顺利毕业，最后的成长是需要学会用爱与利他的心，基于一体性的觉悟，去帮助他人。透过当见习教师的方式，帮助他人和自我更通透深刻地理解多维实相，并借此充分地认识自我的多重实相，找到自我的内在平衡，在自律和主动间，学会积极配合生命蓝图的行动，又不造次地去给当前角色的人生添乱。

那么做见习老师是否也有要自律的注意事项呢？答案是肯定的。那就是我们不能因为自己的好恶，很善良地去乱人因果。当然这里没有什么线性的报应或奖励，只是他人在读题答卷时，我们在未被求教或邀请的情况下，是不可随意插手或插嘴他人的行为的。

即便你很清晰地知道，这家人或朋友此时是在作死、这样的行为会导致哪些问题的涟漪、那样做其实是瞎耽误工夫白费了，只要对方没向你真心求教，你就不能犯好为人师的毛病，在那里指点江山、

未雨绸缪地乱人的体验与考试。甚至不能帮助事后总结，因为反思自省也是个人功课里很重要的一环。

就算他人求到了你，也要注意：说法留三分，带着对方去自己品悟、自己琢磨出答案来。你不能嚼烂了一口口地喂，那样求助者不但没能从中学到东西，还会养成遇事就问、等现成的、外求外祈的毛病，不但懒得内观自觉，甚至学会了说好话或拿钱就能办事的习惯认知。

我们应该教会求助者自己找到问题核心、发掘解决办法的能力，即内观的方法，授之以渔，而不是见招拆招地一个个临时抱佛脚。

现在，稍等片刻。(转向约翰)这里我不是很确定，所以我要慢慢说……

看来，你服用的一种化学药物正与身体系统相冲突。我认为这只是偶尔的情况——主要与体液滞留有关。鲁柏的脑海里没有医学词汇的库存，所以我只能直说：你应该多吃富含维生素 C 却不带酸性的水果。避免在同一餐里同时吃酸性水果和牛奶。所有形式的巧克力都要暂时戒掉。这不是永久性的，只要症状消失，就可以解除。葡萄柚现在绝

原文发布源头：xiyushe.org

对不要碰，但蔓越莓汁对你是有益的。阿司匹林也要避免。

此外，别吃天然黄油，少吃麦芽。啤酒、面包和谷物要尽量少——不过不必完全戒掉面包。大米可以吃，鱼也很好。至于猪肉，对你来说简直就是灾难。你要避免油腻的食物。可以吃杏仁，注意控制糖分。蜂蜜倒是没关系。

逐条解析饮食禁忌：

1. “避免酸性水果与牛奶同餐”

酸性水果（如橙子、柠檬）+ 牛奶 → 牛奶中的蛋白质会在胃内凝固，加重胃排空延迟和不适。对胃溃疡患者，胃酸刺激下牛奶凝固更明显，能引起胃胀和返酸。

2. “避免所有形式的巧克力”

巧克力含有咖啡因、可可碱 → 松弛下食管括约肌，增加胃酸反流。还可刺激胃酸分泌，对溃疡不利。

3. “暂时不要吃葡萄柚”

葡萄柚（grapefruit）含有呋喃香豆素类物质 → 抑制 CYP3A4 代谢酶。很多胃药（尤其是 PPI、部分抗生素）通过 CYP3A4 代谢，葡萄柚会增强药物血药浓度，增加副作用风险。

4. “蔓越莓汁有益”

蔓越莓含有原花青素，有抑制幽门螺杆菌黏附的作用。

对预防胃溃疡复发有一定辅助价值。

5. “避免阿司匹林”

阿司匹林（NSAIDs）抑制前列腺素合成 → 减少胃黏膜保护 → 直接导致溃疡恶化或出血。是典型禁忌。

6. “别吃天然黄油，少吃麦芽，避免油腻食物”

高脂肪食物（黄油、油炸物、肥肉） → 延缓胃排空，增加胃酸接触时间，诱发胃痛和反酸。

麦芽含有一定的发酵糖类，可能促进胃酸分泌。

7. “啤酒、面包和谷物要尽量少”

啤酒、谷物发酵产物会刺激胃酸分泌并增加胃内压力。

啤酒含酒精，本身就是胃黏膜刺激物。

面包少量无妨，但过量则因其膨胀性强，可能引起胃胀。

8. “大米和鱼可以吃”

大米温和、低脂、不刺激胃酸。

鱼肉易消化，蛋白质优质，适合溃疡恢复期。

9. “猪肉对你是灾难”

原文发布源头：xiyushe.org

猪肉（特别是肥肉、腊肉、油炸猪肉）脂肪含量高 → 延迟胃排空，增加胃负担。

对溃疡病人尤其容易加重病情。

10. “杏仁、蜂蜜可以吃；糖要控制”

杏仁含不饱和脂肪酸，温和不刺激。

蜂蜜有一定黏膜保护作用，传统上用于溃疡辅助。

过量糖类（特别是精制糖）可刺激胃酸分泌并增加胃部负担。

总结这些饮食建议背后的逻辑：

- 减少胃酸分泌刺激：避免巧克力、啤酒、发酵食物、精制糖。
- 避免药物相互作用：葡萄柚与胃药代谢冲突，阿司匹林破坏黏膜。
- 减少机械/化学刺激：酸性水果与牛奶同食导致胃胀，油腻食物延缓排空。
- 增加保护因子：蔓越莓、蜂蜜、杏仁有一定保护作用。
- 鼓励易消化食物：米饭、鱼肉、适量蔬果。

本质上，这些饮食禁忌的目标是：降低胃酸分泌、避免药物-食物

相互作用、促进黏膜修复。

胃溃疡患者饮食禁忌与推荐食物对照表

类别	推荐食物 ✅	禁忌/限制食物 ❌	说明
主食	米饭、面条、软馒头、粥、土豆泥	油炸面食（油条）、糯米制品（年糕、粽子）、过多全谷粗粮	推荐细软、易消化；避免难消化和产气食物
蛋白质	鱼肉（清蒸/水煮）、去皮鸡肉、瘦牛肉、鸡蛋羹、豆腐	猪肉（尤其是肥猪肉、腊肉）、油炸肉类、烧烤	避免高脂和加工肉类；蛋白质有助修复溃疡
乳制品	温牛奶、低脂酸奶（少量、单独饮用）	牛奶与酸性水果同食、全脂奶油	少量牛奶可缓冲胃酸，但过量或搭配不当会适得其反
蔬菜	胡萝卜、土豆、南瓜、菠菜、莴笋、花椰菜（煮熟）	辣椒、洋葱、大蒜、生萝卜、腌制蔬菜	熟软、少纤维的蔬菜最佳；避免刺激性强的蔬菜
水果	香蕉、苹果泥、梨、木瓜、甜瓜（不酸）	柑橘类（橙、柠檬）、猕猴桃、菠萝、葡萄柚	选温和、低酸水果；避免强酸性水果和葡萄柚（药物相互作用）
饮料	温水、米汤、淡茶、蔓越莓汁	酒精、咖啡、浓茶、碳酸饮料、啤酒	酒精和咖啡强烈刺激胃酸；啤酒增加胃压
油脂与甜食	少量植物油、杏仁、蜂蜜	黄油、肥肉、油炸食品、巧克力、过多糖果	避免高脂肪和刺激性甜品；蜂蜜对黏膜有保护作用
调味品	少量盐、香油	辣椒、胡椒、咖喱、芥末、醋、浓盐	避免辛辣刺激性调味品
药物注意	——	阿司匹林、布洛芬等NSAIDs	阿司匹林可直接加重溃疡或引起出血

（约翰：“没错，这是真的。”）

让我再强调一下：象征意义上，你体内液体的滞留，其实映照着你内心对地位的忧虑、对放手的抗拒，或者对失去既得权力的恐惧。（停顿）

……换句话说，你无法真正放松，因为你觉得一旦放松，就会失去掌控。你可以在闲暇时，哪怕开车途中，也想象那些“有毒的液体”正在消散，慢慢离开你的身体，让你恢复自由。它们代表的是你不愿放下的苦涩。而你要提醒自己：内在自我本来就拥有答案，它一定会指引你……因此你完全可以放下这份苦涩，因为真正伤害你的就是它。

原文发布源头：xiyushe.org

液体本身并无毒性，滞留才使其对身体产生不良作用。

（转向蓓）我提前感谢你愿意和我们做采访……而且，我也非常乐意亲自接受你的采访……

（蓓：“这倒是个不错的主意……”）

随时欢迎你来试试那台灵巧的相机……我们看看能拍到什么——

（蓓：“好的，我会的。”

这段轻松的调侃我没能全部记下。

珍在 10:28 暂停。她的出神状态依然很好。约翰·布拉德利最初说，他并不清楚自己吃过什么会导致体液滞留。他提到，偶尔会服用美达施（Metamucil），这是一种惰性纤维剂。

当约翰在说话时，赛斯依然环绕在场。约翰补充说，美达施里含有葡萄糖（dextrose），这种糖分可能引起体液滞留。

“请原谅，”约翰说，“那美达施岂不是会——”）

看似惰性的物质，其实并非真正无效。一旦进入你的身体，你自身的反应会激活某些成分……在压力的作用下，这种物质会发生变化……不再保持原本的惰性。它会与盐和糖发生联合作用——引发一种激活效应……并释放出额外的电荷，也许你在梳头的时候就能隐约感受到……

（后面还有些内容我没有记录下来。我的笔记没有显示约翰是否对可能的电效应做出回应。之后进行了一次较长的休息。

休息时，珍开始接收到一些与比尔·加拉格（Bill Gallagher）相关的印象，比尔示意我要把它们记录下来。以下是她所说的内容，虽不是逐

字逐句，但基本准确。）

有个叫汤姆·C的人，他的额头前的头发像尖刺一样……汤姆·克朗普顿（Tom Crompton），36岁。他与一家杂货店有联系……涉及农产品。他身边有个女人，是他的姐姐，在某种程度上帮助他。还和底特律有联系。有一个尖刺的意象。这里有四个人的关联；他和一个女人是一对……比尔是其中之一；还有一位女性亲属是第四人。

这里牵涉到一个诉讼，或者类似的麻烦。这个男人是个爱开玩笑的人。他有两个孩子。时间线指向1943年9月，然后是当下……

我不太清楚为什么会出现这个画面……［回答比尔的问题］似乎与一位近亲有关。我感觉直接跳到了父亲去世的情境。好像是这个人的父亲与你［对比尔说］有某种联系——因为我知道你的父亲已经去世了。要么是这样，要么就是这个人和他父亲之间存在真实的联系。

还有一句话传来——别这么做，你会把自己搞砸的。［笑声］

这个汤姆，可能和你父亲之间曾经有过一些家庭层面的互动。但这种关系并不愉快……整个家族的氛围也带有冲突。

（比尔提到，他在大学里认识一位汤姆·克劳福德（Tom Crawford）；比尔和蓓证实或联想到了这些信息中的许多部分。由于涉及的解释非常冗长，我当时没有记录下来；加拉格夫妇说在收到这份印象的副本后，会将他们的说明写出来，以便纳入这份记录。

有些细节特别应景：比如1943年9月、与底特律的关联、竖立如尖刺般的发型、官司纠纷的暗示、与家庭状况的相似，以及那句粗话。据比尔说，汤姆·C本人就是个满嘴脏话的人。

11:02 继续。）

原文发布源头：xiyushe.org

现在。我们一直在引导鲁柏更好地运用他的能力。我们不希望他因此感到自卑，而这些信息本身也确实有其真实性。（停顿）

在我们的资料中，有一些关于普伦蒂斯-霍尔出版社的讯息，早在这次合作之前就已经出现过，你应该重新翻阅，因为这段合作关系会相当的长久；同时，你和朋友艾罗弗朗兹（Aerofranz）（指塔姆·莫斯曼，普伦蒂斯-霍尔的编辑）之间的联系也有重要意义。

他们最终也会出版我的书，不过到那时公司会经历一些变动，而我们的朋友艾罗弗朗兹（Aerofranz）最终会转向另一家公司。

（那一段交流太快了，我没能完全记录，只能概述一下。当时赛斯一边和蓓开玩笑，谈到采访与相机，一边笑着说，将来有一天他会反过来采访蓓——到那时她会变得声名远扬，或者说比现在更为人所知。他没有说明这种情况会如何发生。赛斯还提到，蓓在大约六年后的人生阶段会经历一个危机，到时候她会主动来请求一些资料。赛斯解释说这里的危机并不意味着灾难，但并没有再展开。

随后赛斯又对蓓说：我希望你能运用我之前在鲁柏的课程中所讲的内容，因为其中包含了我信息的核心。

接着赛斯转向约翰：有特别想问的问题吗？

约翰答道：“下周的会议是不是会有什么影响？会不会发生什么事？”）

不会的，下周不会发生对你真正有意义或能长远影响你的事。记住这一整句话：

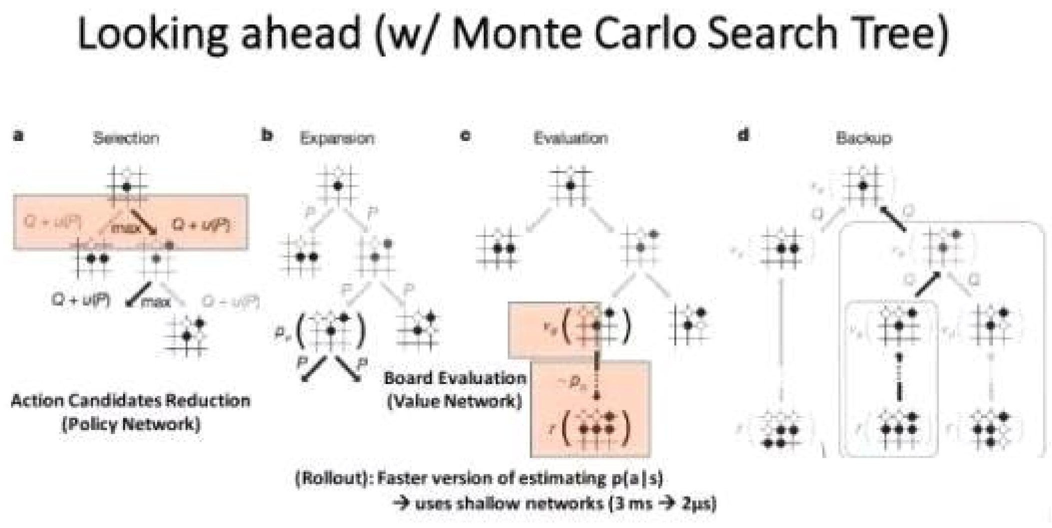
我来自很遥远的层面与你对话，而你并不需要跋涉同样的距离才能听见。当我通过鲁柏的眼睛注视你时，我看到的不只是你眼下以为的自己。因为在你们的时间坐标里，我很难只捕捉到你们的“现在”。在

我的视野里，我能同时感知到你们的现在与未来，尽管它们都还在或然性的流动中。

（转向比尔）真正让你感到困扰的，其实就是这些不确定的或然性。但别忘了，你完全有能力承受它们……（开着玩笑）你在各种可能性之间跳来跳去，就像玩跳房子一样灵巧……

大家都知道 AI 之所以能以碾压性的优势战胜人类最聪明的棋手，是因为人脑的算力与运算速度无法与大型服务器比。人类棋手确实每一步落子都是随机的，但在 AI 看来，人类棋手能有可能落子的地方在理性逻辑的绑架下，是有限且可算的。

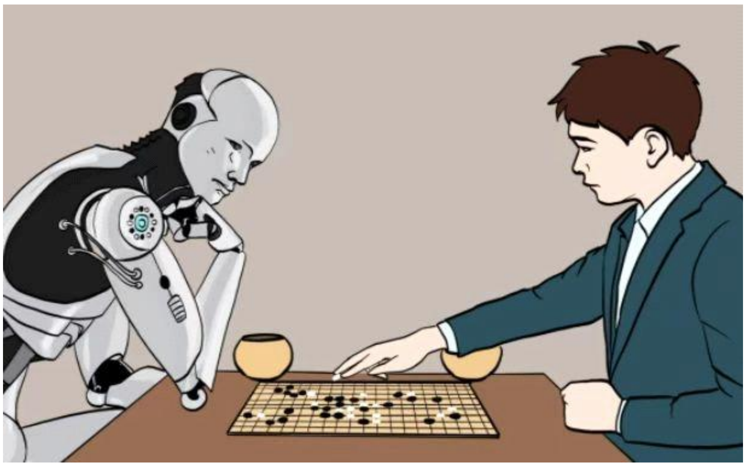
所以随着棋局的展开与推进，当进入半场后，人类看似可选的所有可能都早已在可计算范畴内，无一例外。不管人类棋手如何落子、如何应对，其都在矩阵的预判中，并直接知道后续会引发哪些结果与哪些可能的展开。



虽然在我们看来对弈确实只是刚开局几步，但对于矩阵来说，当你

原文发布源头：xiyushe.org

落下第一个棋子时，一切都已经结束，因为在其掌握的信息库里，所有可能性都早已是过去时，而人类棋手只是换着人、一遍遍地重复着各种早已存在的棋谱——尽管对于人类棋手来说，棋盘还空空如野，一切只是才开始，自己的自由意识还没发挥，未来尚且一切未知。

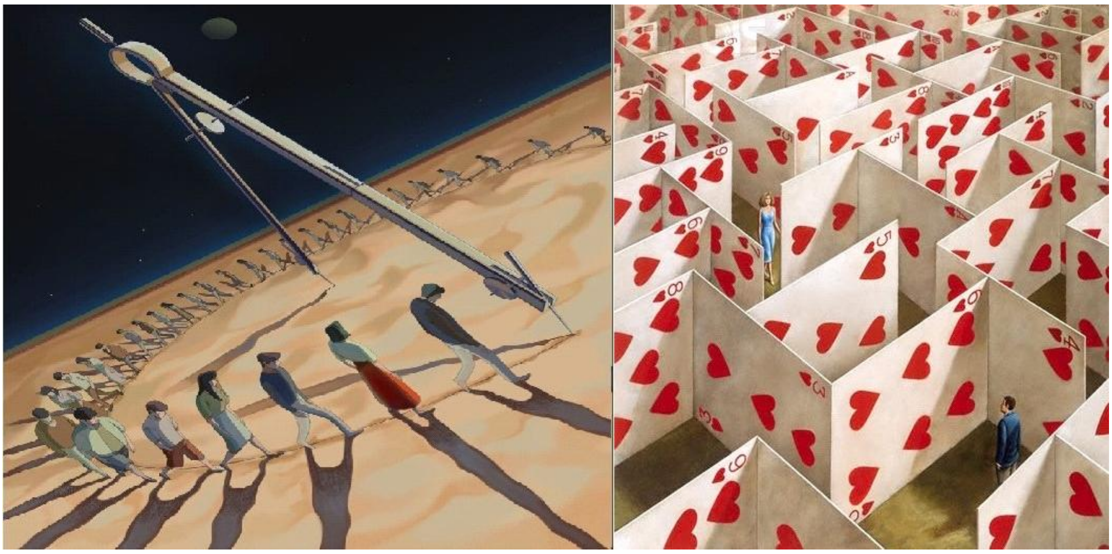


这就是为什么赛斯会说，历史在一遍遍地被改写，现在的经历其实早已发生，未来只是尚未被角色经历的过去。

那我们为什么在这里，毫无意义地重复着前人的脚步？其实原因很简单：幼稚园里不可能出现研究生的开放类创新实验挑战。我们是被保护得很好的新生小意识，就算是老灵魂，也不过是“多维幼稚园”中大班的灵智水平，要不怎么会一棵树或一只猫狗也能比我们大多数人活得更通透清醒。所以我们当前做的课题与面临的种种角色经历，都是矩阵里早就有云预案的固有人物的剧本合集。

而这些早就发生过无数遍的历史剧，线性时间跨度之大，是超乎当前我们想象极限的。故而在高维意识眼中，我们所经历的劫难与必

将成就的可能都清晰可见，而我们在这固有的迷宫里，一步步地依据自己的作为选择着每一个路口的左右。



你们当中还有谁想要提问吗？我会尽力回答。

（当大家沉默时）让我来补充一点。（对比尔说）你现在面临的一次会面——不要答应。别被那些没有原则的人牵着走……你的价值远远超过他们。这里牵涉到三个人，其中一个绝对靠不住。放弃这个安排吧，那只会让你如坐针毡。你表面上可以装作在配合，但在那个唯一的关键问题上必须坚守，绝不能退让。退让就意味着软弱。

虽然表面看似不利，你只要暂时拖延，两三天之内局势就会出现变化。

你或许还对我的存在抱有疑问，但请相信，我对局势的洞察是可信的。（带着幽默）

（比尔："我从未怀疑过你或它的存在，只是语境不同而已。"）

你先休息一下吧……（对比尔继续说）别再纠结所谓的表决了，回去翻翻你办公桌抽屉深处那份被遗忘的资料。你最初的判断才是对的。

（对约翰说）你的斯坦已经背负了四项指控，而且还丢掉了第五次机会。（后续内容此处略去。）

原文发布源头：xiyushe.org

（11:16。和之前的休息不同，这次珍很快就退出了出神状态。比尔和蓓没有深入讨论刚才的信息，但承认它与他们明天要参加的一次会议密切相关……

比尔还拿出一张自己在赛斯讲话时随手画的草图给珍看，上面是一些小头像，姿态各异，却透着沉闷。他说这些画都不太愉快。简单讨论后，赛斯又回来继续说。）

你正在逐渐清除自身性格里那些阴郁、病态的一面……（还有部分内容略去。）去看看你书桌的右下抽屉——最里面，藏着一条会对你有用的信息……是一张写着姓名和地址的卡片……

（比尔："你能说出那张卡上的名字和地址吗？"）

和辛辛那提有关，涉及一个账户、一笔取款，还有一份传阅的资料……

（比尔："你是说像图形上的圆形，还是像西尔斯（Sears）或蒙哥马利·沃德（Montgomery Ward）那样的广告传单？"）

是某种会被流传或分发的东西……

（比尔、蓓和赛斯就此来回讨论了许多，试图更清楚地界定那个东西是什么。因为交流速度很快，我没能记下大部分细节。当时比尔也说不出辛辛那提相关的情况。

这段讨论结束后不久，整场课程在 11:25 结束。）

附录：

在临床上属于“心理-免疫-躯体性疾病”的病痛都有哪些？

人类的身体和心理不是两条平行线，而是一条互相交织的螺旋。长期的精神紧张、焦虑、抑郁、情绪压抑，不仅影响心情，还会深刻地改变神经系统、内分泌系统和免疫系统的平衡，导致一系列躯体疾病。

这些疾病大致分为两大类：

1．心身疾病（Psychosomatic Disorders）

定义：心理压力、情绪困扰是主要诱因，通过神经内分泌和自主神经系统作用于器官，引发或加重躯体症状。病变往往可逆，心理干预效果显著。

常见心身疾病

系统	典型疾病	心理触发特点
消化系统	胃溃疡、胃炎、胃食管反流、肠易激综合征	焦虑紧张、压力过大、进食习惯紊乱
心血管系统	高血压、心绞痛、心律失常	长期应激、愤怒压抑、突发刺激
呼吸系统	哮喘、过度换气综合征	恐惧、紧张、情绪激动
神经系统	偏头痛、紧张型头痛、慢性眩晕	压力过高、睡眠不足
皮肤系统	荨麻疹、湿疹、神经性皮炎	情绪波动、焦虑抑郁
生殖系统	月经不调、不孕、勃起功能障碍	长期焦虑、夫妻冲突、重大心理创伤

特点是：**病程波动，心理状态好转后症状可明显缓解。**

原文发布源头：xiyushe.org

2. 自身免疫性疾病

定义：免疫系统“认错敌我”，攻击自身组织，造成慢性炎症和器官损害。病程较长，多需药物控制免疫反应，但心理压力是重要诱因和加重因素。

主要类型与例子

系统/类别	常见疾病	受累器官
结缔组织与系统性	系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、干燥综合征、皮肌炎、硬皮病	多器官、关节、皮肤
血液/免疫系统	自身免疫性溶血性贫血、免疫性血小板减少、抗磷脂综合征	血液、血管
内分泌腺	Graves病、桥本甲状腺炎、1型糖尿病、Addison病	甲状腺、胰腺、肾上腺
消化系统	自身免疫性肝炎、原发性胆汁性胆管炎、乳糜泻、炎症性肠病	肝、胆、小肠、结肠
神经系统	多发性硬化、重症肌无力、格林-巴利综合征	中枢/外周神经
皮肤与其他	银屑病、白癜风、斑秃	皮肤、毛囊

心身疾病与自身免疫性疾病的交集

虽然二者定义不同，但有重要重叠：

- 心理应激是共同的触发器：可引发心身疾病发作，也可促使自身免疫疾病复发或加重。
- 免疫系统是桥梁：长期压力会激活下丘脑-垂体-肾上腺轴，改变皮质醇水平，扰乱免疫耐受，促进炎症因子释放。

- 治疗策略常需整合：药物控制炎症的同时，配合心理干预（认知行为疗法、正念、放松训练），可显著改善病情和生活质量。

类风湿关节炎：交集中的典型

类风湿关节炎是“心理—免疫—躯体”互动的典型案例：

免疫系统攻击关节滑膜，造成炎症和破坏。

遗传、感染、吸烟是硬性危险因素，但心理压力常是发病或复发的临门一脚。

研究显示：RA 患者抑郁、焦虑比例高于普通人，情绪调节不良会加重疼痛和病情波动。

因此，综合治疗往往包括：免疫抑制剂 + 止痛药 + 心理干预 + 生活方式调整。

整体应对策略

- 减压与心理支持：正念冥想、呼吸训练、认知行为疗法。
- 规律生活：充足睡眠、合理运动、抗炎饮食（地中海饮食）。
- 医学干预：必要时应用免疫调节药物、心理治疗、药物辅助睡眠或抗抑郁治疗。
- 社会支持：家庭理解、患者互助群、心理咨询都能改善病程。

原文发布源头：xiyushe.org

Y9-3-456

第 456 节 鲁柏的疗愈练习与艺术的自由游戏

1969 年 1 月 8 日 星期三 晚上 9:12

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

好了，我们又回到了原定的节奏与安排上了。

你们会发现，一个宁静而又充满创造力与满足感的阶段已经到来。在这个阶段里，你们将逐渐进入创作的高峰，做出自己最出色的成果。过去的一些负担正在离开你们的生活，而随着合同的签署，鲁柏在社会、经济与创作层面都感受到被肯定、被认可。

这种内在的解放，会进一步释放他的创造能量，让他的事业不断拓展，也不再受到以往的束缚。他还会在新的领域展开写作。而他的这种释放，也会在你的内心生活中激起共鸣。

他逐渐成长，并突破了成年早期的瓶颈，而你更早已走过了这一步。现在，你们都准备好全情投入到自己的事业中去。这会带来一种更加宁静的心境，同时也充满自然的灵感与自发性。我们会继续回到我们的资料之中。而我们此前对菲利普（约翰·布拉德利的存有名）的解读工作，将会在未来显得格外重要，也会让你们的探索在他人眼中更显真实与可信。

我确实打算很快开始撰写自己的书，因为那将为整个资料带来新的架构，并让信息的流动更有方向性。鲁柏的状况已经有了显著的好转，而很快还会迎来一次同样重要的改善——可以说是一个新的阶段。再过大约两个月，在这次改善之后，他就会完全康复。

你应该还记得，我之前就已经说过这一点。

（“是的。” 参见第 442 节，1968 年 10 月 14 日。）

等那时，我会给鲁柏一些关于日常生活的建议。如果能坚持去做，就能让他维持健康的身体。其中会有一个特别的心智练习，每次只需要十分钟，而且每周三次就足够。如果方法正确，它会对保持关节和肌肉的灵活、放松大有裨益。（停顿）或许我现在就可以把这个练习教给你。

当他处在休息和安宁的状态中时，只需要在心里描绘一个画面：四肢缓缓地伸展，似乎变得稍长一些，然后再慢慢回到原本的长度。接着，想象脖子轻松自然地旋转，每个方向三次，就像在心里温柔地做一套他熟悉的瑜伽颈部动作。

这个伸展的练习尤其要放在手臂上，同时也要想象手指和脚趾轻快地向外延伸，再轻柔地回到原位。关节在心里被看见为灵活自如地活动。在整个过程中，他要不断把注意力放在灵活与自由上——心智的灵活、精神的灵活、心灵的灵活，以及身体的灵活。做到这里，这个练习就完成了。

在白天的琐事间隙，如果偶尔在心里重现这个练习，也会带来益处。不要带着逼迫身体配合的念头，而是保持一种轻松的态度，就像在玩一个孩子的游戏一样。他必须记住这一点，因为这正是整个练习的关键。

原文发布源头：xiyushe.org

尝试在思想乃至自我意识层面上，透过冥想、梦想、遐想打破自己固有的局限性认知，让自己能在空中悬浮、飞行、瞬移，能穿越墙壁、走过水火，在云间漫步、在水面上散步。

让自己可以变化自身的形象，看穿伪装的虚妄，从对当前矩阵所营造的伪装实相里解脱出来，打破固有的时间和空间认知局限，打破对角色我和肉身我的固化自我认知框架。

作为意识体的我们，本可无所不是、无所不能，尤其在自己营造的梦想世界里，可是就好像大部分滞留灵那样：如果作为女性死的，就认定自己是女人，穿着下葬时最后印象里的衣服，四处找家与吃喝；要是残疾人，还继续自认为是残疾的，流血的会持续流血，没腿的也继续没腿。

可这些表象都是你自己定义显化出来的啊!如果你认定自己是年轻周全健硕充盈的，那你就是的啊。但如果你把角色我当真，并把自己锁定在其中，那也就自限其内了。

很多人感到活得很憋屈、很紧绷，甚至因此感到扭曲与窒息感，这种问题从表面上看，确实有很多可抱怨的外在客观因素，但如果深入讨论到最后，就会发现这些紧绷与扭曲，都是与各种利益得失相关的风动幡摇之争，都是自我认知格局内的种种小心在意带动的绞索。

土豆非常有效。它的象征意义在于，当你握住它时，紧张和毒素仿佛会顺着手指渗入其中。土豆本就是根茎植物，承载和吸纳的意味很强。这是象征，但正因为这种象征性，它确实能发挥作用，把紧张和毒素带走。

我告诉你这些，是因为它确实有用。不过今晚我不打算占用你们太久时间，只是欣喜于我们恢复了既定的课程。鲁柏决定只保留一门课，这是明智的选择。学生和收入都能稳定维持。

过去两门课满足了他的一些需要，当时他渴望额外的交流与接触。但现在他已不再需要。

你们先休息片刻，我稍后会继续。不过要提醒你们：一旦我们开始我的书，仍可能会出现一些中断，因为另一个人格有时也会发言。届时，你们还会参与到一些新的概念实验中去。

我建议，在我们正常的课程安排中，每个月可以抽出一次，把课程专

原文发布源头：xiyushe.org

门用于某些需要帮助的人，比如皮特尔（Pitre）、诺雷利（Norelli），或者当下正好有需要的人。当然，这只是一个建议，不必当作硬性规定。

此外，我还想补充一些关于疗愈的建议，不仅是给你们，也是给阿罗弗朗兹（Tam Mossman）的。这类课程对我们所有人都有益处，在八次课程里抽出一次用于这种目的，也算不上过分。毕竟，当你帮助他人的时候，也是在帮助自己。

（9:38。珍很快结束了出神。她的状态很好，眼睛经常睁开。她说，在赛斯讲解那些练习的时候，她仿佛能直接看见自己如何去做。

休息时，我们谈到了一个原本没计划涉及的话题；我向珍提起自己最近在画油画肖像时遇到的一些困扰。我原以为这会引出赛斯的一点回应，但没想到，本来宣布会是简短的课程，却迎来了这样一段较长的讲述。珍在 9:58 重新进入出神，语速比之前缓慢。）

现在。亲爱的朋友，请容我片刻。（停顿）

你正在画肖像，而肖像所呈现的正是人本身。这正是你目前问题的症结所在。（停顿）你需要尝试用爱去探寻个体存在的奥秘，而不是被技法和绘画的形式所困。此刻你过于沉溺在技巧层面，忽略了内在心流能量感的传递与彰显，那是远比各种技法更能打动人心的绘画深层奥秘。

一幅真正的肖像，必须是一种探寻，一次对人类处境的深刻陈述；它需要伸展出去，去触碰另一个生命的神秘，无论这个人存在于你的心灵之中，还是活在物质世界，抑或两者兼而有之。

肖像画应当是一段深入人格内在的旅程，而在这一过程中，技法与形式会自然自发地呈现出来。

我们正站在一个奇异的门槛上。此刻与未来的岁月里，大量文学、绘画、歌曲、雕塑、书法，都将由技巧与技法绝对一流的人工智能创造出来。那类作品完美符合所有指标、标准、公式，看似无懈可击，却也让许多人心生困惑：花十多年练琴、练字、练绘画、练雕塑、练写作，是否还有意义？

回望艺术的长河，从古典到宫廷，从写实到现代派，再到后现代派，艺术曾从细致入微的摹写，到照片般精确的复刻，再到抽象的神来之笔，直到今日流行的模糊与随性。创作者不再确知自己要表达什么，观者也各自凭感受去揣测——艺术成了双盲实验，一场各自表述的即兴猜谜。

然而，当这种混沌与自由发展到极致，它也在悄然逼近一个新的拐点——因为一旦所有技法与规则被颠覆殆尽，艺术必须找到新的生路，否则便只剩空洞的形式游戏。答案其实并不复杂：用心写字，用心画画，用心去唱、去雕、去舞，以自己最真实、最契合的方式

原文发布源头：xiyushe.org

表达内心与灵魂感受到的真相。

当文字不再仅仅是叙述，当色彩不再只是堆砌出熟悉的轮廓，当音乐不再只是标准音的无误排列，艺术才真正完成它的蜕变。它将成为意识与意识之间的桥梁，让观者在其中感受到触动、共振与信息流的交互。

那是艺术的下一阶梯——心流意识的艺术。在那里，艺术不再是技法的炫技，不再是观念的冷漠表演，而是生命深处与另一颗心灵之间的共鸣。

（这是极具哲思的一句话，我自己其实早已意识到。）

你知道的，你有时会把技巧上的难题当作替代问题，用以逃避，而不是去直面那些真正关乎情绪本质的更深层问题。（停顿）

（最近我一直在暗自怀疑这一点，只是从没对珍说过。）

此刻，畅快的大笑，或是尽情的痛哭——无论哪一种，都能帮助你释放情绪，疏通你内在的能量流动。你太过用力了，你自己也知道。艺术对你而言，本就是最自然的生活方式。绘画应该像呼吸一样，轻易地从你心中流淌出来。

你并不需要用绘画来证明自己的存在，这根本不可能。（停顿）

有两条途径都对你非常有益。
第一条，就是画一个你熟悉的人，努力去捕捉那个人最真实的本质——他们最深的苦痛与最高的喜悦，他们的极致潜能与对失败的恐惧。（停顿）这样会迫使你直面另一种人格最原始的情感，并将它呈现在

画布上。

这里的重点，并不必然在于技巧或细节（虽然它们也可以在其中），而在于让一幅肖像能同时承载个体存在的苦与乐。这正是你常常回避的。

另一条途径几乎与第一条完全相反，甚至乍一看根本不像一种方法。但如果选择它，那么至少在十天里，你要彻底放下手头的作品，放下“必须去工作”的念头。把你的工作时光当作一种无拘无束的探索，去捕捉那种孩童般的游戏心态。

以这种眼光重新看窗外的景色。让绘画变成神性自我的自发游戏，仅仅因喜悦而去画，而不是为了结果。没有负担，没有疑问，没有计划。想到什么，就画什么；任何念头进入脑海，就立刻尝试。不要对题材、材料、技法设限。投入一种孩童式的自发游戏。若没有灵感，那就去散步，陪伴你的猫，或者做任何你想做的事。

原文发布源头：xiyushe.org

（就我个人来说，我从来不缺点子，这对我一直都不是问题。但我没打断，只是觉得这些建议非常精彩。）

请稍等。

我要再强调一遍：艺术，本质上是神性自我的自发游戏。不要去规定它，它比你更清楚规则。无论选择哪一条途径，都能极大地滋养你，重新唤醒你的创造能量。它们同样有效，只是用不同的方式，帮助你跨越你独特的困境。但记住，千万不要把两种方法混合。无论选择哪一条，都要全身心投入其中——把“全心全意”这四个字写上五十遍。

如果选择第一条路，就要完全沉浸在模特的生命实相里，让画面自然从他的存在中流淌出来。

现在你可以休息一下，我们再继续。（10:20 暂停）

第一条路，是完全浸入对象；第二条路，则是完全浸入自发的游戏——那才是真正的恩典与创造力，此时你根本无需执着于描绘谁或什么。你能看出这两者的价值与它们之间的相似吗？

（“明白。”）

无论选择哪一条路，我都可以保证，那将会成为你一次深刻的体验。（带着幽默又郑重的口吻）两者都要求你把注意力转向绘画背后那个最根本的实相，而不是停留在画布上的笔触。唯有如此，你才能真正认识到它们的源头。

（10:22。珍的出神状态非常好，回过神来时还有些迷离。她说，每当我问起绘画的问题时，她都会“真正地出去”。她还说，当赛斯解释这两种方式时，她强烈地感受到其中的意义。

补记：这段是在 1 月 12 日打出来的。我已经开始尝试第二种方法，果然如预期般行之有效。这次课程是在 1969 年 1 月 8 日进行的。

到 10:26 珍再次进入状态时，她的语速又恢复到快速的节奏，并在我们继续讨论时始终保持。）

现在，还有另一件事：你过于执着于时间这个物质观念，把注意力放错了地方，这正在限制你的创作。

你总觉得被岁月追赶，为逝去的时光感到懊悔，又担心自己的才华始终未能完全展现。这样的想法让你整个人紧绷，甚至会被绝望淹没。这是一种极强的束缚。

如果不打破，这种束缚会在你所有的创作中显现，几乎渗入你每一笔色彩，并进一步加深你情绪上的限制。但好消息是，你完全可以解开它。只要松开这层枷锁，不仅能释放创作的自由，也会舒展你的内在情绪。

心灵的笔触并非是多努力或挤牙膏式的压迫就能流淌出来的，不管是哪种艺术形式，当你把其当做工作，为了谋生而技巧性地大批量按工期去创造时，就不再是艺术的内心表达与创作，而是一种迫于

原文发布源头：xiyushe.org

生活压力的制造。

艺术类创作需要内在的感动与全然放松状态下的心流激荡,这东西不是绞尽脑汁的技法堆砌和四处摘抄的拼凑缝合。真正有“灵魂”的作品一定是来自灵魂的共鸣,也因此自带可共鸣其它灵魂的内在能量属性。

当我们太把自己当真、太把时空与角色所处的时代认知局限当真,那也就会因此失去来自神魂的全然通透程度。当你在意这个、小心那个，想着评委会怎么看、专家会怎么说、世人会怎么看时，那就不可能表达出跨时代格局的伟大作品。

我们今天所熟悉的每一种艺术流派，在其初始时都被评判成妖孽;我们现在知道的大多数科学,早先都被放在火刑柱上按邪教妖孽炙烤鞭笞。从无知的抵触到叹为观止的拥抱,大多数人只是人云既云的乌合之众，而世间真正有自主灵魂的，试问又真的有几人呢?

请稍等。

你必须真正明白,并且不断提醒自己:创造力在本质上是超越时间的。所有那些怀疑、懊悔、自责——“为什么我的才能还没有真正展现出来”——这样的念头必须果断终止。否则它们就是持续不断的负面暗示，时刻在削弱你。每当这种念头冒出来，你要立刻对自己说：“这种想法不会帮到我的创作，只会限制我。” 然后立刻回想起某个你创作顺畅、灵感自然涌流的时刻，并坚定地告诉自己：现在我依然自由，可以运用和发展这种能力。

关键不在于逼迫自己，而在于捕捉到那种自由和流动的感觉。把自己视为一个有弹性的创造者。只要你学会去体会心理时间的概念，它会让你解放，在已知的时间框架里也能感受到价值充盈和创造的延续。

不要再想着“我只有下午能画画”——这种想法会在两个根本方面限制你。

第一，它等于给自己下暗示：只有下午我才能得到灵感。你必须转变这种信念：创造力并没有时间限制，它可以在任何时刻到来，无论白天还是夜晚。

这样一来，创意甚至可能在你做别的事时降临，然后在合适的时机被带上画布。而那个“只有下午”的念头，不仅缩小了你接收灵感的可能，还让你在有限的下午时光里背上了额外的心理压力。

更好的心态是：下午整段时间都属于我的绘画，而除此之外的每一刻，也都能孕育灵感。如果你能带着这样的信念，再结合前面我说的两种方法之一去实践，不仅现在会受益，还会让你终身受用。

自我的种种自限性或否定性念头，会让自己真的犹如被诅咒了般，一事无成。同类的这种诅咒可能也来自父母伴侣——有些家人觉得自己很客观、有见地，经常以打压否定他人的成果或反复重申、贬低夸大失败的尝试，来压制孩子或伴侣的内心成长。

毕竟我们入世，都选了自己不擅长的功课来挑战：搞不成的教训也是成长，等待一下、看清情况也是成长，越挫越勇或见好就收亦或知难而退都是人生智慧。

任何时候都不要自限了自己，也不要盲目的冲动，自律与主动性的

原文发布源头：xiyushe.org

平衡、坚持与及时止损的智慧，都是人生经验。

要学会鼓励自己与放过自己、鼓励他人和安慰他人，任何时候别说泄气话，别打压自己或他人的内在热忱。

去试试看，成败都是人生经验，参与了这些经历就已经是赚到了，不用太在意过程里或最后的得失。去享受跟随心流勇猛精进的过程就好，其它的都是成长中的教训。不管成败，都要常习惯反观品悟其中的道道，不会内省的人，成也只是偶然，败也稀里糊涂。

那么，你现在有问题要问吗？

（“没有特别的，等我仔细消化这些再说吧。不过在休息的时候我跟珍提过，昨天午睡时我忽然有个直觉闪现，和你描述的第二种方式很接近。”）

——我的方法比你想的更自由，也因此更有效。

（“是的，我明白这种差别了。”）

如果没有更多问题，那我就先结束这节课……若是有疑问，可以留到下次再问。记住，你们在正式课程之间，甚至在非正式的时候，只要感到需要，都可以随时呼唤我。

（“好的。”）

那么，就看你们选择了——是先休息，还是直接结束。

（“那我们就结束好了。”）

我把最诚挚的祝福送给你们二位。这些建议是专门针对你们的需要而给出的。只要真心实践，你们会惊讶地发现自己的心态与作品都会发生转变。但这不能是随便试两天的游戏，而必须全情投入。无论选择哪一种方式，同时也要记得我稍后谈到的关于时间与心态的提醒。这是一份艺术处方，半途而废是绝不会见效的。

（“好的。晚安，赛斯，谢谢你。”

10:48。珍这次的出神状态很深，但她很快就脱离了。她几乎不记得自己说过的话。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y9-3-457

第 457 节 鲁柏使命正式展开

1969 年 1 月 13 日 星期一 晚 9:06

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

我有几点想说的。（停顿）我们的朋友鲁柏必须全然的投入，只有这样才能获得真正的成功。一旦他做出这样的投入，他的成功就已经注定。

如今他确实已经在全然投入了。他原本分散的多种能力被聚拢并集中起来。他人格中最深层的渴望与需要被唤醒，并全情投入到一项能让他以强烈情感和专注精神，发挥出全部力量的事业之中。

这个过程并非必然，它的发展取决于可能性与境遇。甚至还牵扯到童年与早年间的生活环境，尽管角色我对过往的经历是极其厌恶的，但其实这些经历也都是一种出生前的选择，之所以涉及这些遭遇是为了能加深他对真理的渴望，迫使人格去直面生死、善恶这些根本性的问题。

若任由角色我主导，他可能会绕开这些问题，走一条轻松的道路。但那样的轻松路不会孕育出完整的潜能，而唯有这条充满挑战的道路，才能锻炼出人格中真正的创造性与直觉力量。

直到现在，鲁柏才真正看清，他所走过的道路中贯穿的一致性，以及那条路如何孕育了当下推动他的强大动力。若是依循角色我的偏好，他早就会选择一条轻松的途径，借由小说达成容易的成功，那不过是更浅薄的路。但若如此，他的直觉层面会在未来遭受严重的压抑与伤

害，困难也将接踵而至。

如今他投身于我们的探索，把日常生活与这种远非小说所能企及的追寻紧紧相连。而这份事业不仅深深牵动着他，也将你们两人一同带往能力全面发展的方向。你们必须彻底投入，因为你们的人格正是朝着这条方向被塑造的。

几节之前我便说过，他的诗性与心灵特质是紧密结合的，如今当他回顾之前记录的时候，他明白了我说得没错。

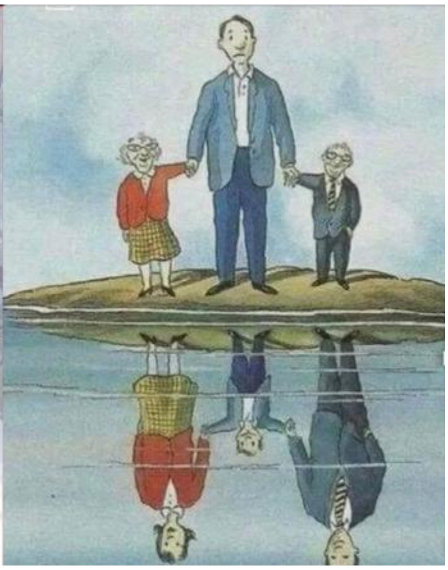
真正的成功，来自全然的投入。当一个人把散落的能力聚拢，把最深的渴望唤醒，把情感与精神倾注到一条方向上，他的生命就会像被点燃的火炬，照亮前行的道路。挑战与困境不是偶然，它们往往是生命为我们设计的必修课，迫使我们直面生死、善恶，逼我们成长。若选择逃避，走轻松的路，或许一时安稳，却会压抑内在最真实的潜能，让未来充满更深的痛苦。唯有接受磨炼、迎向困难，才能唤醒内在的创造力与直觉，活出完整的自己。把生活与探索相连，把自己完全交给这条成长的道路，你会发现，命运正在与你并肩前行。

但这里需要注意的是，直面人生课题，不等于没苦硬吃或自寻烦恼，很多人说到修行，就想到律宗的各种繁文缛节或自虐般的苦修，这样的修行充斥着舞台剧般的表演，让自己痴迷在我修行很用心的自我陶醉中。但其实这样做，既不能帮你搞懂什么多维道理与多元逻辑，更不会帮你在灵智水平上更加智慧多少。

原文发布源头：xiyushe.org

一个不会自爱的人，谈何爱其它自我呢？不怕死不怕事，不等于去找死找事的啊！不要逃避人生功课，选择轻松的世俗之路，要有自律地去刻意地努力发展自己的神魂意识水平与内在感官应用能力，要敢于和勇于花时间接触多维实相，把知见带入到集体实相中。

就像你渴望自家的高我与存有重点照顾你的成长、不时给你必要的指点一样，我们也要积极努力地把我们所领悟到的知见传递给那些更青涩的新生，用我们的行动去帮助它们成长。这就是多维接力与互助的模式。你在做什么就对等体验到什么，你渴望什么就去做什么，你做了、做到了、做好了，自然相应的作用力也会展现到你的生命体验中。



（就在此时，楼下公寓传来震耳的音乐声。）

这种投入，也让你们二人因共同的哲学关怀而紧紧相连。如今一切的可能性都在汇聚，指向你们的成功。但记住，我所说的成功，并非突如其来的天降恩赐，而是你们能够真正把自身的能力发挥到极致。这才是真正的成功。

在这个过程中，你们会重新看待自己过往的错误，并因此在面对未来时，也能以新的眼光对待可能的失误。你们会像为他人放下的阶梯，使他们能够循着你们的足迹而行。若你们关心现实的层面，你们可以放下心来，在财务方面你们将拥有足够的舒适。任谁选择为全然的发展做事，他都会获得丰厚的回报。然而，更重要的是，你们所汇聚并聚焦的能量，将在你们的一切努力中流动。它比你们想象的更为强大，将在你们的生命中掀起巨大的转变。

这些转变会带来责任、压力，同时也孕育着无比的潜能。迎接这些挑战的过程，会进一步激发你们的力量，并让你们的能力获得淬炼。你们的这些作品终将为世人所知，并产生跨世纪的影响力。这并非一夜之间的事，而是会先因我们的课程而被慢慢注意，随后很快便因这些文字所拥有的自身价值而获得真正的认可。

你早年的环境，也应当被理解为一种由你自己设下的挑战，它的意义在于迫使你直面那些原本你很容易就会选择逃避的问题，从而激发你潜能的全部力量。

很多人因受困于传统职业与薪金制度的认知影响，总会担心：自己与孩子如果全力拥抱心灵学并发展自我内在觉察力、做爱自己与世人的事，就会陷入到贫困的艰难生活里。

这样的惶恐，被裁员潮、被 AI 岗位入侵、被新生代低薪内卷搞得无比焦虑。这当然不是杞人忧天的胡思乱想，这确实是本世代与未来多年里的客观事实。毕竟在大动荡到来前的倒计时里，一切旧时代的臣民，日子只会越来越辛苦，因为体力比不过机器人、速度赶不上流水线、知识储备比不过刚出厂的 AI 芯片，连说话的情商与

原文发布源头：xiyushe.org

性服务情绪价值感都比不过千百美金一台的硅胶娃娃。

试问未来你拿什么去换取面包与爱情——学历还是体力、知识还是技巧？在很不遥远的未来，我们的下一代，如果没有心灵与神魂的意识力，哪一点能比过十年、二十年后的 AI 产品？

请认真地思考与对待这段话：“若你们关心现实的层面，你们可以放下心来，在财务方面你们将拥有足够的舒适。任谁选择为全然的发展做事，他都会获得丰厚的回报。然而，更重要的是，你们所汇聚并聚焦的能量，将在你们的一切努力中流动。它比你们想象得更为强大，将在你们的生命中掀起巨大的转变。”

千年前我们的先辈靠出卖体力与时间讨生活，百年前我们的祖辈靠出卖头脑与时间讨生活，十年后，我们的后辈与我们自己的体力、时间和头脑都卷不过 AI 机器人，人类比它们强的就只有自我意识和内在感知力带来的意识心流。谁率先步入这条赛道、布局这一领域、进入这一风口，谁与其子女将有更大可能在大动荡后，成为新世代的公民。

在最近的一次课程里，我已经大概说过鲁柏未来将要写的书。可以说，他将拥有创作小说的自由，而在未来，他也必然会走上这条路。到那时，小说将不再是过去的样子，而会以不同的形式出现。

（参见第 455 节之前的笔记，日期为 1969 年 1 月 6 日，其中总结了圣诞假期里的一次临时课程，见证人是苏·穆林（Sue Mullin）和卡尔·沃特金斯（Carl Watkins）。现在我想对那些笔记再补充一些内容。

之前我曾忽略提到，在那次临时课程结束之后，也就是在夜里举行的那次，珍还以鲁柏的身份开口发言。这是我第一次亲眼看到这种情形，虽然在此之前它已经发生过几次，通常是在心灵感应课中。参见 1968 年 10 月 30 日第 444 节的笔记。在我亲眼见到的那次，我并不记得珍以鲁柏的身份说了些什么。

原文发布源头：xiyushe.org

另外，在第 444 节中，赛斯也详细讨论了珍与鲁柏之间的情况。）

我当然注意到了你画的基督头像。如果是在过去，你未必会有足够的自由去创作它，因为当时你还没有真正理解它所蕴含的意义，或者说，没有看清它背后的深意。

（赛斯这里指的是我昨天开始创作的一幅作品，那正符合他在上一节，第 456 节中给出的第二种建议。我正在跟随他的指导，而这确实奏效了。）

关于你的艺术，有些话我会在合适的时机再告诉你。（微笑）我现在不打算给你建议，因为我想到的内容，你自己应该去自行领悟出来。

（“是来自我，还是来自约瑟？——当然我并不介意，不论是哪一方。”）

（笑着说）如果你真的要这么较真，那它会透过约瑟来传达，但既然你就是约瑟，就没必要和自己争辩了。和鲁柏相似，只是更甚，你长久以来刻意避开宗教象征，对它们几乎是严格排斥的。而多年来，你一直被宗教组织里固有的虚伪与扭曲所蒙蔽，看不见这些象征背后的真实内涵。

事实上，这些象征对内在自我有着深远的意义。它们能成为直觉的跳板，打开让洞见流动的通道，也能作为能量的载体。

宗教系统之所以能在各地持续存在，并非是其具有心灵或灵魂的教育性，而是因为它本身是一个很好的反证体验。要知道在多维实相里，在意识界里，在弘一意识里，这些我们跪拜为神佛上帝的家伙，不过是梦矩阵里的一个集体意识塑造物，其本质与本真什么都不是。

所以想在意识界里理解什么是宗教、宗教又是如何影响头脑、心识、意识发展的、那些扭曲是如何被植入的，就需要一个能让大家深刻体验宗教的舞台。

就好像赛斯做接引灵时所遭遇的宗教战争亡灵那般，死后发现宗教的许诺与童话都是骗人的，但还是不肯跟随接引灵离开当前舞台。赛斯必须变身成宗教人物，乃至要和同事演绎宗教剧，才能接引那家伙回家。

宗教在世界的连绵存在，其价值与意义在于让不了解其是什么的多维意识体们，有机会亲身沉浸式地参与这样的人生体验，并借此真正地、透彻地理解宗教对生命的各种影响。

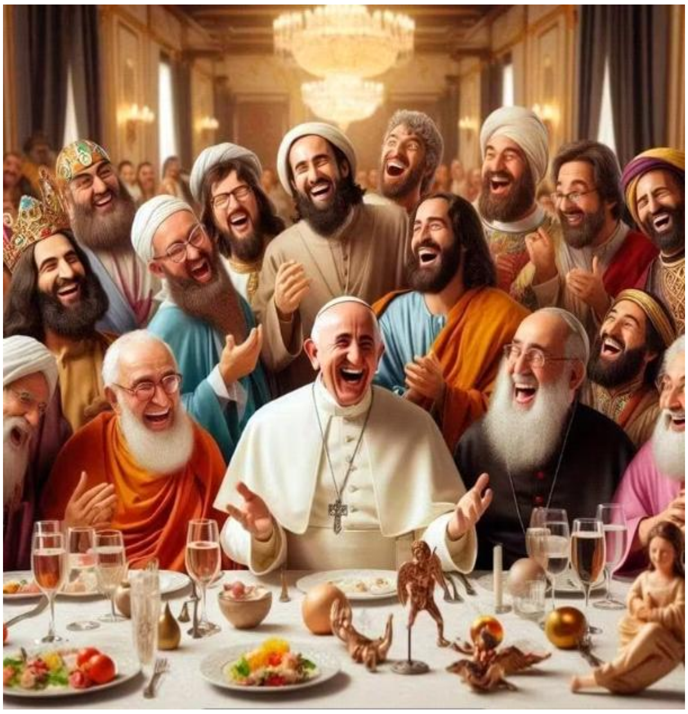
内在自我对宗教的态度一般随灵魂的成熟发展可分为七期：

首先是好奇观望；其次是尝试了解；再后来亲自印证；最后失望离开。
离开后会有长时间的抵触不屑；
进而希望他人也能提早避免；
意识近乎完型后，不再抵触甚至可以拿来调侃，甚至借此为接引的工具——从抵触抗拒的远离，到信手拈来的妙用，一切皆可是妙用的工具。

不着物相、不着我相、不着法相、不着名相、不着寿者相。若见诸

原文发布源头：xiyushe.org

相非相，即见如来。



现在，你可以休息一下了。

（9:35。珍很快从出神状态中退了出来；她的双眼依旧幽深，神态安静，并说道："是的，我现在还是很赛斯的状态，但我也清楚楼下的音乐。"楼下的噪音依然没有停。

休息时，珍在厨房里走动时感应到了一句讯息："鲁柏现在才刚刚真正地开始他的人生使命。"稍后她坐下来说："我正试着重新进入出神状态，但楼下的音乐让我分心。"最终在 9:48 才恢复。）

事实上，对答案的追寻，以及那份炽烈的求真之心，一直推动着鲁柏的人格。而他只有在害怕继续这场追寻时才会生病，因为内在正引导着他走进了这角色我从未设想过的多维实相。

在那之前，就哲学层面而言，角色我和内在意识直觉自我之间并无冲突。但直觉自我却为角色我开辟了一条新的成长方向，而角色我还没有真的准备好去接受自己不能理解的知识。

角色我没能看出其中的连贯性。它没有意识到，那些自己曾经提出的

疑问，必然会导向直觉性的答案和心灵的体验。而它一度拒绝承认这种看似完全合乎逻辑的一致性。因为心灵的发展，本身同样符合逻辑。

你曾建议鲁柏把所有的记录都集中到一个地方，这是非常正确的直觉指引。他过去两年里可能翻读过自己早年的诗作五十遍，却直到现在才真正意识到其中所蕴含的启示。

（最近，我们把珍的大量早期作品——包括诗歌、小说、短篇、心灵记录以及其他手稿笔记，从楼上的储藏室搬到楼下宽敞的前屋衣橱。在整理的过程中，她重读了许多早年的作品，并由此获得了不少新的洞见。）

角色我的头脑之所以拒绝承认自己正在追寻的必然发展结果，是因为鲁柏迟迟无法突破对有组织宗教那些虚伪谎言的困惑。这个问题今晚已经在和你相关的部分提到过。

他当时坦率地说过，即便只是接受死后个人仍然真实存在的这种事实，对角色我来说都等同于在理智层面上的自杀。因为那等于承认当前自我只是皮囊幻象，这个认知冲突让他的角色脑思维逻辑钻进了牛角尖，因为理智不愿跟随内在直觉的引领。于是，头脑开始用一种刻板的方式看待我们的课程，把我们的关系局限在非此即彼的框架里，同时也拒绝让自己理解我所给出的关于自身存在的说明。

他当然可以质疑课程的根基，也可以质疑我的来源。（停顿）然而，纵然他曾怀疑自己，甚至怀疑资料中直觉与启示的部分，他的质疑并非出自真正的理性逻辑推演，而只是停留在一种角色畏惧被边缘化的本能的否定中。如今，他的理智开始接受这些启示资料，而且启示性这个词，他最近第一次在自己的文字里写下。对他来说，这是一个极具触动的词。事实上，他的理智一直以来都是信赖“启示性”给出的知识，只要它们是透过自我能认可的渠道传来的。（强调）

原文发布源头：xiyushe.org

在了解与理解多维实相的过程中,初学者往往会经历三重较大的阻碍，这分别是：

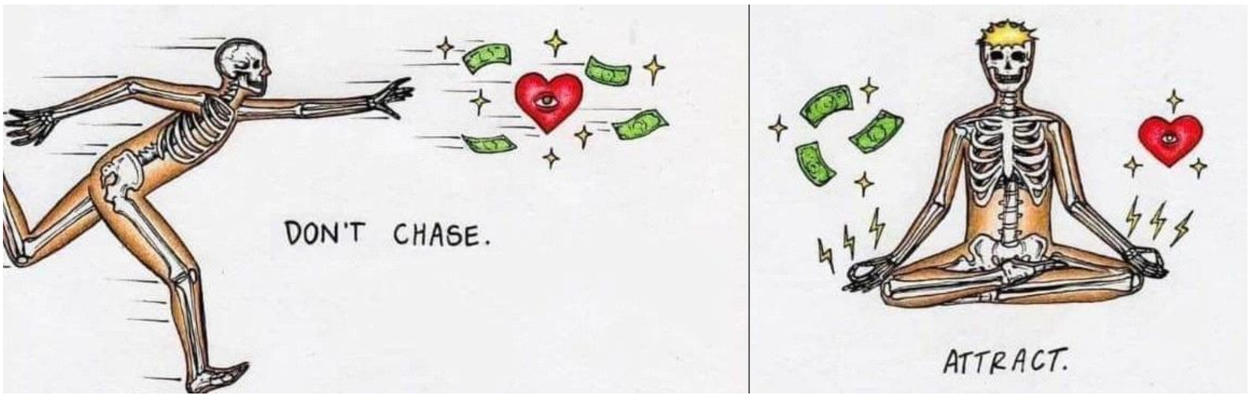
1、NPC 家人与朋友的嘲讽阻碍与纠缠拖累。

2、在尚未亲证前的自我质疑。

3、自我当前角色我，在发现真相后，感到了将会被边缘化，独裁权丧失的威胁。就好像帝制进入共和、独裁改换民主时的那种保皇抵抗。

释迦说这三种叫做：痴慢疑。名为三毒。（慢是傲慢）

头脑把哲学看成是思想成就的最高峰,而心识把心理学理解成人类认知的科学发展前沿，很多人在谈论多维实相时，把这与宗教或邪教相提并论，把看破大梦的意识觉醒和开悟视为脱离 NPC 日常“正常”状态的异类。



上图文字：（左）不要追逐。（右）去吸引。

人们总把有所追求看成是积极的人生态度,却不知当你内在充盈富足后，所有你追不到、求不来、留不住的，都会自动围绕在你的身

旁。

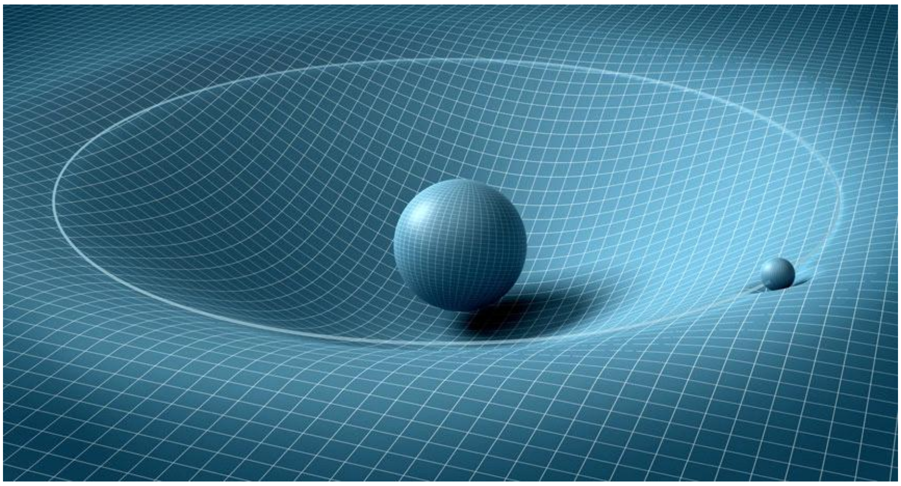
什么时候你看着太阳会追着地球与月亮跑？这不是什么所谓的吸引力或万有引力，更不是地心论的那一套胡扯。

“真相其实很简单：能量越丰沛，存在感越饱满，就自然成为万物的引力场。不是谁在命令世界围着自己转，而是世界被你的频率吸引，愿意与你共舞。在宇宙中，能量和质量塑造了时空的弯曲，谁能量密度更大，谁就成为引力场的中心，自然吸引一切围绕。”

这就是爱因斯坦告诉我们的广义相对论之“引力场理论”：

质量和能量会弯曲时空，形成引力场。能量越大、质量越大，在伪装膜上形成的弯曲越强，就像织布被石头压出凹陷，其他物体就会沿着曲线“围着它转”。

能量本身等价于质量，所以“能量大=质量大=引力强”。



正如他自己隐约察觉到的，珍的人格经历了一次重组。若要让她的能力被充分地发挥，这样的重组是必然的。这种重组无可避免，但它既

原文发布源头：xiyushe.org

可能导致能力的削弱，也可能带来能力的扩展，她的情况属于后者。他也意识到，虽然自己热爱科幻小说，但那条路是死胡同，他追寻的真理过于深邃庞大，哪怕借助最富哲思意味的小说，也难以完全地承载与呈现。

诗歌是最接近的表达方式，但它依旧不足以承载那份庞大的知识。它能捕捉到一些高峰的瞬间，（停顿）却无法将那些复杂的模式连贯而清晰地展现出来。

如果一只老怀表走时总是快慢不定，那把其拆解重组就是一件必须的工作。但拆开它再装配回去可能彻底不走了，也可能再次焕发青春。在破立间，我们需要面对一次这样自我固有认知框架拆解和再重构的过程。有些人没勇气碰触尝试，觉得还能走字，就这样吧，虽然没什么时候是对的，但好歹滴滴答答在凑合运作着；另一些人四处找来其它什么零件，想着东拼西凑地装出块新表来，结果自然还不抵什么都不干呢！

聪明人会先不急着拆表，而是找到原厂说明书，通读几遍，再找来维修手册认真地学，之后拆表、清理灰尘、上油、调节发条紧绷度，获得一只完美的好表。

在我们的课程中，我会在鲁柏的同意下，有条不紊地运用他的智力来组织内容。诗歌在这方面就显得不那么可靠了（开个玩笑）。许多理由其实来自于他人格自身的需要——去开启启示的通道。这些理由无论从我的存在性质来看与否，都是完全合理、站得住脚的。

哪怕我只是他人格用来获取启示性知识的一种方式，他也该对此心满意足，因为这正是他所需要的。但实际上，我的存在远不止于此。我自己同样也有需求。任何人格都有它的心理结构，无论是否有肉体，而我正是以教师的身份来承担这个角色。

随着时间推移，鲁柏终将完全认识到我独立的存在本质。只是直到最近，他才真正允许自己认可这些资料的启示性来源。他其实心里早已知道，但角色我一直不愿放行。现在，他的理智终于从唯一的束缚中解脱了出来，因为它始终都承认启示性资料的可信与合理。

换句话说，你朋友的自我如今终于承认了我是合理的存在。而另一方面，我一直把鲁柏的角色我当作盟友。它始终小心翼翼地守护着鲁柏，即使显得有些固执，那也是因为它始终看见了鲁柏直觉上的天赋，以及他在全心投入时那股不可动摇的力量。

现在，它开始主动加入自己的力量。我从不强压它，而是尊重它的用意。鲁柏在青春期便选择了一个强大的自我，来充当必要的守护者，同时也用它去平衡那股过于强烈的自发冲动，直到那个真正的使命浮现。只是它曾有一段时间没能认出来那个使命。

你们都还未完全意识到这些能力的真正力量，以及必须锻造一个能够智慧驾驭它们，并在运用中坚守自身的强大人格。过去，角色我（Ego）害怕鲁柏在尚未准备好的情况下，贸然开启这些强大的直觉和心灵能力，结果被它们压垮，无法维持人格的稳定。甚至在我们的课程开始之前，它就已经感受到了那股庞大却尚未成形的能量。只有当它最终确认，这确实就是人格等待已久的使命时，它才放下了过度的防护，

原文发布源头：xiyushe.org

并送上了祝福。

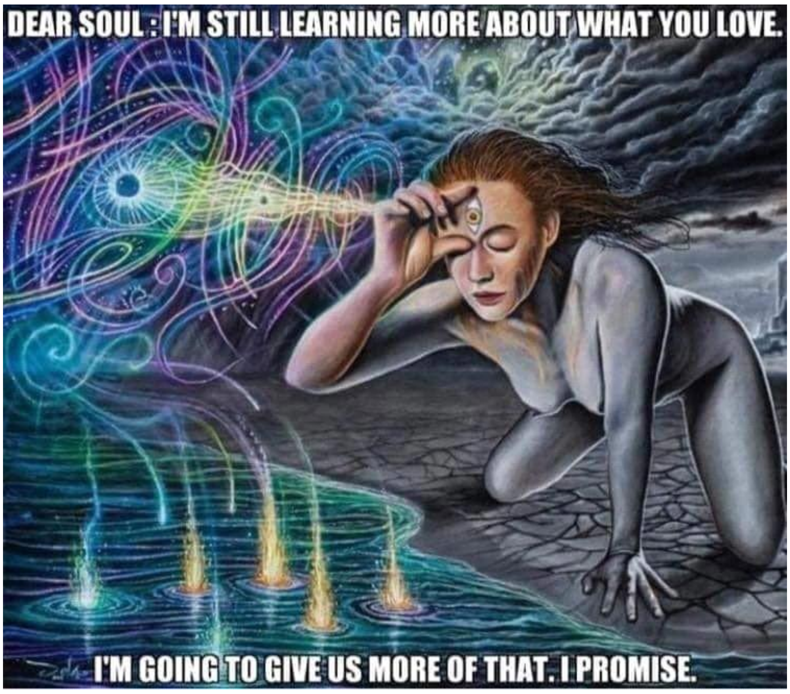
它依然在守护，但现在它知道自己已无所畏惧。

我们借由角色步入红尘大梦中来，可不是为了谋求什么虚名假利或男女欢愉，更不是为了买房子生孩子还贷款来的。

我们所经历的人生可以长短不同，但与生俱来的目的其实很简单，那就是获取能帮助自己领悟智慧的启示性知识——这知识可不是课本上的那些东西，那些东西，刚出厂几分钟的 AI 机器人都比你背得熟、用得好。

就连已经位于第五意识维度群体意识层的小赛斯，它也还在完成见习教师后续的高级进修辅导实践，借此来领悟传递多维知见的教学讲法技巧。

当我们真正地搞明白了这些后，再看扑朔迷离的红尘大梦，就会发现众人皆醉我独醒，历经世事只为练习如何完全意识与控制好自己的平衡中正，让自己成长为坚守自身不被角色绑架了去的强大人格。这才是人格等待已久的真实人生使命，成为一个在梦世界里自由行走的觉醒者。



你们可以休息一下了。

此刻，自我终于再次认同：整个人格的探索就是它自己的探索，并会全身心投入其中。

它清楚地意识到，我绝不是人格潜意识的附属或延伸；它也不会再用那种简单化的方式看待我，把我当成一个披着长袍的灵体。它懂得我远比那更加深远，真相远超表象。于是它愿意与直觉的自我并肩合作，一同追寻真正的答案。

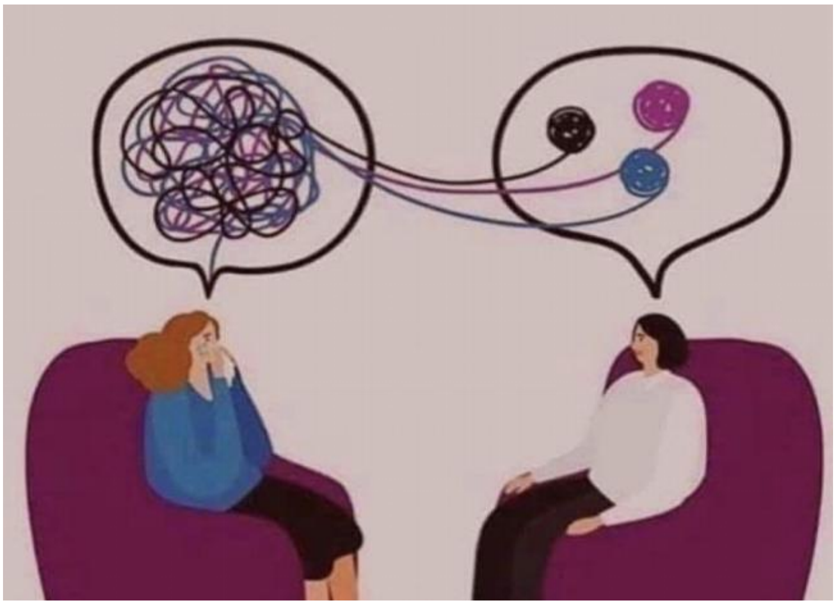
它已经承认，课程中给出的答案是真实且有价值的，而且理解到这些答案既需要理性的思考，也需要直觉的投入。自我因此感到欣慰，因为它发现自己如今正掌控着一个更为强健的人格，虽然迎来了更多的挑战，却也能自由地施展才能，随时提出质疑和探寻，只因它已接纳了这些课程的根基。

它的态度比以往更加宽容，但仍在属于它的领域里保持主导。它也意识到，有些原本无法触及的体验，如今已向它开放，而它自己也因此能在理解和成长上不断地拓展，成为一个有意愿且强有力的守护者，而不再是一个因嫉妒而防御的看守。

原文发布源头：xiyushe.org

我现在就让你结束这节课程，不过我要强调，这些信息极其重要。自发的自我同样感到释然，因为它与自我之间重新建立了和谐，而人格正在逐渐稳固，真正的工作也由此拉开序幕。

你和鲁柏都正在真正踏入你们的工作。鲁柏的身体症状会彻底消失，而且就在不久的将来，正如我在近期的课程里已经提到过的那样。请接受赛斯献给你们二人的最诚挚祝福。



成熟的自我人格总是会尝试帮助年幼时的自己梳理过往的课题。如果你借由今日的认知完成了过去的课业，就会发现过往那些无法释怀的卡点，都是成就今日之你的阶梯。

当你看清了这些考题，并利用今日的智慧解读出经历中蕴含的启迪，那日后的你就能在重新出生时，从容地以生而知之的方式应对过去无法应付的难题，并借此成为一个更好的自己，成就更好的今日之我与未来之我。

人生不是一次性的，我们在这周而复始的旋转木马上兜着圈子。过去会成为将来，而将来早已被经历多次。如果你能看懂与明白我在

说什么，就会知道，此生此时活着要去干些什么与有何意义。

别让你的角色我因嫉妒而成长为防御真知的看守。有些原本上次人生我们无法触及的体验，如今已向你开放，而因此我们能借由这些机会，理解更多可供神魂意识成长获得拓展的领悟，好让自己成为一个有意愿且强有力的心灵守护者。

当你认同整个人格在不同意识面向上的探索就是自己的探索时，也就不会觉得自己只是存有的意识触须或世间傀儡。学会用主人翁的意识状态去全身心投入人生体验，才能获得最好的领悟效果。

当你清楚地意识到，“我”绝不是人格潜意识的附属或延伸时，就不会再用那种简单化的方式看待这个当前自我，也不会把高我或存有当成披着长袍的灵体。

要知道它们其实比你还渴望帮你追寻到真正的答案。要知道这些答案其所具备的真实价值，是成就更好它们的基础素材，而理解这些答案既需要理性的思考，也需要直觉的投入。这需要一个强健的人格，迎接更多的挑战、更难的试题、更艰辛的选择。

（“好的。”）

我再补充一句。我预见到鲁柏在出体体验中会获得更大的自由。告诉他，不要因任何新的变化而恐惧。不论他是否察觉，我都会在场。鲁柏，那外面并没有什么鬼魂，只是一个新的环境而已。你会平安归来。而且，会有一位我的朋友，在那里等着与你相见。这将是一场在短时

原文发布源头：xiyushe.org

间内完成的长途旅行，你会一路受到保护。如果我真的握住了你的手，反而可能会吓到你。所以，请安心，这是一段安全的旅程。

在那次经历中，你会获得信息，并且会清晰地记得。记住，我将是你的引导者。

（“晚安，赛斯，谢谢你。”10:43。珍一下子就从出神状态里清醒过来，神志很清楚。她说自己记得最后那部分内容，并承认在讲到星光体旅行（astral travel）的时候，确实“被吓到了”。不过，今晚吃过晚饭后，她又笑着说，她真希望赛斯能在她出体投射的时候给予帮助。

这次课程是在 1969 年 1 月 13 日星期一进行的。今天是 1 月 17 日星期五。到目前为止，珍还没有经历过赛斯上面所提到的那种特别的出体体验。）

注：理解 457 节后边内容时可能需要的一些知识点参考：

https://youtu.be/iC5eVweIwrk?si=SOwQ_gHDU7rQZwXn

深入了解被誉为“意识界的爱因斯坦”的 Jacobo Grinberg 博士

https://www.youtube.com/watch?v=RePVV5m67Mo

在我们看不见的宇宙里，到底存在着什么？

Y9-ESP 690114

ESP 课（457 节后） 1969 年 1 月 14 日 星期二

报春花小径上的荆棘课

（当时课堂的讨论话题，是关于人从肉体死亡过渡到灵界时，需要做出的适应与调整。）

这听上去或许让人心生畏惧，但它恰恰说明了：连我也还有要学习的地方……其实，投生时的震撼，远远大于死亡时的冲击。因为当你投生时，你必须彻底地调整自己，在一个陌生而全新的环境里重新学会生存。而死亡并不需要这样剧烈的适应。情形因人而异，但如果幸运——而我真心希望你们幸运——那么你们的理智与思维将继续清晰地运作。既然在此学习，你们理应达到这一点。于是，死亡就不再是终结，而是一场凯旋：你会大笑着说，"我死了，可我还是我！" 接着，你会兴高采烈地跳起一支得意的舞。

然而，当你再次投生，进入一个脆弱而无助的身体，而你的心智仍旧清晰而活跃时，那才是真正的冲击——因为你已习惯了自由地表达，却忽然发现自己再也无法做到。这种落差，就是投生时的震撼。有人能清晰带着前世的记忆，有人则完全遗忘。事实上，遗忘反而更轻松。

想想吧，要是一个婴儿还记得前世的辉煌成就，只会让他觉得更加手脚无措。相比之下，死亡才是一种真正的凯旋。我们的朋友鲁柏，此生最大的喜悦之一，便是能活到如今，并发现自己依旧健康有力——要知道，他曾深信成年会毁掉他。而且（对苏（Sue）说）这同样也是你心底的恐惧。

当你真正体悟到：你已经无数次生死间往返，却一次次存活了下来——正如我自己所经历的那样——那份凯旋之感就会更为深切。

原文发布源头：xiyushe.org

我们这些生活在红尘幻梦里的世人，把无法沟通失去交流可能的“人”称为逝者，觉得它们陷入到了被隔绝、阴冷又悲催无奈的状态里。

但事实却与之恰恰相反：在意识界的视角中，那些因种种需求或课业步入到矩阵中进入虚拟实相的，才犹如戴上了 VR 设备沉浸于虚拟现实里、与世隔绝了的网游痴迷者。当这些沉迷在虚拟世界里的家伙，其角色再一次不出所料地 GAME OVER（游戏结束）时，摘下 VR 设备重返现实时，才是真正地回到了生活中，重新和亲友、家人们有了直接且真切的互动交流。

对于真实生活中的我们来说，当谁步入虚拟矩阵时，就等于失去了联系，其挣扎在程序编排好的故事与人物角色经历中，挑战自选难度里各种有趣但又富有挑战的课题。

游戏世界里的所有家人或对手，在你退出游戏时，会如何继续？这要看你玩的是单机游戏还是局域网游戏亦或大型全网多人游戏。

大多数时候，这是一个相对复杂但不难理解的情况：矩阵会依据玩家的需要，不断在玩家诞生时，重启某一世界时间线，并为玩家重置所有相关人物与世界大事件时间线。这些被重启的世界与你之前经历过的上一版人生世界是相互平行的。如果这一次你所演绎的角色又挑战失败了，没关系，还可以“再”次重启一切——在没有时间感的意识界里，时间成本是可以忽略不计的。

如果你并非是单人进入游戏，而是组队入局，那你的角色在撤离后，你所经历过的世界不会立刻回归粒子化，而是要等所有相关玩家都“死”光后，才会被存档湮灭。

从一方面说，我们那些杞人忧天的救世救国、缔造新人类文明的行动，救助他人、帮助弱小、维护生态平衡的行为确实毫无意义，因为不管你做了什么，当幻梦湮灭时都会同时归零。

但从另一个角度上看，这些行为又确实意义非凡，因为你在矩阵里的行为其实全都是在塑造与锻炼自己的品行认知、心性态度、习气理念。

确实，地狱本空，实无一物，但你在其中又确实通过自己的努力拯救出了自我与其它受困执念里的每一个自我。我们一生中所伤害的、所记恨的、所协助的、所关爱的，其实都是在对等体验中的自己。

就好像你用右手帮左手提东西，把上衣口袋里的钱放入裤子兜里，这里不涉及得失与善恶，你会记恨踩到左脚跟的右脚吗？你会在右手打了大腿后，回首抽右手一个巴掌吗？你会在咬到舌头时，气愤地敲掉牙齿吗？

当我们把自我狭隘地限定为这个当前角色我时，一切计较都理所当然，因为得失的悲喜真实不虚；但如果你觉醒后开悟了，真实地看到、感知到、认同到了全然中的浑然一体，那这些二分心带来的问

原文发布源头：xiyushe.org

题就都不会拿来计较了，因为你只有一个目标，那就是让存有、让万有万存、让弘一一体意识本源，因我的作为而获得意识完型的进一步发展，这就是“我”的自我价值体现。其它的都是过眼云烟、虚妄幻想。

在这样的认知下，出生入世不是一种被迫去上学的苦，而是为了自我价值感成就的自我投资；而离世也不是什么痛苦的事，不过是学期结束时，离开住校生活，回家过个寒暑假的放松休养。

为什么赛斯说，释迦说的东西是所有宗教里相对靠谱一些的，但并不尽然，就是因为释迦看破了矩阵的幻象，这比其它宗教要高明许多，但其理论围绕苦集灭道展开、以八苦得脱展开，就太过低阶了，其认知尚且还没能触及到五维意识层面，更别说八维弘一意识或九维虚空意识本体了。

请注意释迦的东西和佛教的东西是两码事——宗教是宗教，原教旨是原教旨，华人所接触到的经论大多数连释迦他自己都从没听说过。

当代宗教，不是引人进入意识伪境去当神仙，就是跪拜集体意识创造的伪神，求解脱或财富幸福子嗣长生。在皆是谎言的殿堂里三拜九叩着角色我头脑里的虚妄贪婪。

今晚我现身，是想告诉你们，我很喜欢你们的家（对瑞秋（Rachel）

说，当时课程在她家举行。大家讨论起赛斯是否曾到过这里。）

其实，我在这里从未像今晚这样热络。如果你们不慎，我会带你们回到亡者的篝火（dead bonfire）。当然，你们在梦中已经到过那里了。在课堂的其他时刻，你们也会再次去到那里，甚至会选择离开小组，独自踏上那条通往篝火的旅程。到那时，你们才会真正感到那股胜利般的欢腾。

这“篝火”，是角色死亡后返回的上层界面。在这一界面里，你可以选取自己下次入场时的角色与技能属性，当然也可以选性别与人物造型。不过，不是强制每次回来都要更换角色，你可以多次重复选相同的角色去挑战相同的课业，直到自己顺利通关。

如果你确实怎么也玩不来自己之前用过的角色，换一种造型、选取不一样的技能来挑战相同课题也是一种可行的选择。而你之前用过的角色会在游戏里成为你的同伴，提供相应的助缘辅助，借此你可以通过旁观视角发现，自己之前哪里做的确实不够到位。

这篝火之地，被叫做旅者营地，是玩家选角色的地方，是出发与回

原文发布源头：xiyushe.org

归的界面。在每个玩家眼中，这一界面都是不大相同的。有些文明中叫其为中阴，有些说这是灵魂出发与归回大厅，有些讲这是过渡带与休息室，有些则叫这里为反思者的殿堂。

一些人从这一界面中退出游戏回到现实，有些人登录到这一界面里步入游戏。这里成为一个中转站，也是小组进入游戏界面前，集结与分配各自角色的地方，是商讨如何选难度和选挑战“年代、区域与副本”的地方。

（对西奥多（Theodore）说）等到合适的时机，你会有属于你的一场课程。我对你要求更高，因为你正处在实践和探索之中。你必须按你自己的方式成长，我不愿过多干预或左右你的发展。

我当然清楚你在做些什么（转向维拉（Vera））,也同样明白你的情况，你总喜欢去走捷径，这种诱人是会毁了你的。

（与莫琳（Maureen）谈到赛斯存在的真实性。对莫琳（Maureen）说）当我真心相信你存在时，我也会期待你同样相信我的存在。在那之前，你尽管坚持自己的观点。我觉得那样很好，甚至有几分有趣。

我始终尊重真诚的怀疑，以及理智的批判性思考。这种怀疑是健康的，也是有益的。因为角色我的头脑不是被设计用来理解矩阵外世界的。其只能选择接受或不认同伪装层外的事实。

在我的书中，我会以一种纯粹的智识游戏来探讨一个问题——当然，这并不代表我否认你们的存在，因为我确信你们就在这里。我要在章节里尝试论证：从我的角度，如何证明伪装三维实相确实存在，而且其中确实栖息着能够思考的生命。

元宇宙（Metaverse）是一个集合了现实与虚拟的永续、互动式3D 虚拟世界网络，人们可以在其中进行社交、工作、娱乐、交易等活动。元宇宙是真实存在的一种供精神意识体验虚拟现实的，非空间虚拟空间场域，其中有着无比现实的所有感官互动与生命体验交互。

元宇宙是真实存在着的客观事实，又同时是并不真实存在的客观事实。在元宇宙里，我们无法通过其内的道具找到伪装层外还有其它生活的证据，也不会相信其中有些玩家说“它们来自其它维度空间”的说法。

在元宇宙里，抬头有日月星海，有大都市和人群，有工作同事和自己的爱情，有自己的父母和子女，有自己的事业和经济成就，有坚实的地面和坚固的墙体，有各种物理规则和昼夜时间流速。什么是真实？什么是现实？什么是唯物认知？其中谁是 NPC？哪个又是早已忘我的玩家？

原文发布源头：xiyushe.org

毕竟，当我坐在这里时，我如何断定你们不是我心中虚构出来的形象？我本就是一个极富想象力的人，几个世纪以来皆是如此。又如何确定，我不是因为渴望教导，才凭空想象出满屋的学生？

在这种理性思维的演绎中，我终将得出结论：你们确实存在。但为此，我必须跟进你们的日常，以确认你们的行动，否则我又如何能知道你们是真实存在的？相反，你们却习惯性地认为自己肉体的存在是不言自明的。对你们而言也许如此，但在我看来，你们的身体却像是幻象般虚浮不定。

你们总以为自己的身体是永恒的，但在我看来，要捕捉你们此刻所处的那个具体肉身却极其困难，因为我看到的是你们在所有转世中的形象，而其中许多经历都极其纷繁复杂。

你（对西奥多说），我所见的是一个复合人格（composite personality）。在你们的理解里，我说的是复合人格；而在我的理解里，我所看到的就是完整的你自己。真正将自己分裂为各种自我的，其实是你们自己。

你（对苏说），你会安然走过此生——其实已不只一次，而是许多次。事实上，你已经历过无数次了。

你（对丹尼尔（Daniel）说），你同样会延续下去。只不过不可避免地，你必须工作并且运用你的心智。你确实喜欢运用心智，但请记住，不要把它当作一件玩物，而要当作一件锋利而精良的工具来运用。

聪明和机灵、机灵和机智、机智与先知先觉间，存在着较大的差异。

聪明是头脑层面上的，能举一反三、能理智逻辑地表达、能快速学习，这都是聪明。但聪明受限于已知项的推演，对灵活性的把握远没善于变通的机灵来得巧妙。聪明人本就不多，够机灵的其实更少。

机灵的本质在心，是灵机一动后的奇思妙想，是打破现有格局的突破性能力。这样的人是具有开拓性思维的创新型人才。但此类创新往往在成败之数上甚至到不了五五开，大多数人是在抖机灵，而不是真机智。

机智之人具有开创性思维能力，具有对先机的把控能力，具有在实施前预判预推演的能力。也就是说，不但能看到规矩外的其它可能，还能知道其可行性到底占几成。这需要不仅具有洞见能力，还具有一定的智慧水平。

原文发布源头：xiyushe.org

机智之人在先知先觉者面前犹如稚童般的存在，因为不管你反应有多快、推算有多准，在生而知之者面前都毫无胜算。这就好像让一个高考状元和一个小学年级第一一同去做初中的毕业考试卷子，试问谁会分数高些呢？

有灵感的人，会利用自己的机灵碾压大多数聪明人，但如果借此经常抖机灵玩，早晚会把自己赔进去的，踏实地慢慢让自己学会机智才是正确的发展方向。

欢迎你（对刚下课赶来的弗洛伦丝说）加入我们的变态心理学（abnormal psychology）课堂。

不久之后，你们都会有机会读到赛斯资料。你们的头脑都很优秀，只是平常并未学会如何真正的去运用。你们习惯了给自己设限，筑起围墙与闸门的成见，这些资料需要你们全神贯注地运用智慧去领悟，而非头脑里可怜的逻辑。我希望你们在发挥直觉的同时，也要善用理智。有些人还需要学会如何运用心识，并赋予它自由。

到现在为止，我都是循循善诱，把复杂的东西简化给你们，像用小勺子喂孩子那样，把知识一点点喂给你们，还不时加点糖让它更好入口。可如果你们选择继续上课，那就必须付出更多——你们不能只是被动地听、轻松地接收，而是要真正地动用你们的最高智慧，把头脑最深层次的力量投入进来，以前所未有的方式去运用你们的大脑。毕竟，我可是个狡猾的老家伙。

（瑞秋插话道：“而且还是个讨人喜欢的狡猾老家伙。”）

我很高兴你们觉得我可爱。不过我要提醒你们，我可是会巧妙地逼你

们去真正动脑。你们必须调动起自己所有的才能，因为未来确实需要它们。如果你们在当下用心，许多问题现在就能得到解决；而且，如果你们表现得够好，甚至可以直接跳过复读课——换句话说，就是跳过一次轮回！**你们越多在此刻解决自己的问题，将来需要重复的次数就越少。**当然，这并不是说在别的维度里不会再有新的挑战——那是必然的。只是想想我的处境：我的任务就是要唤醒你们、带领你们继续前行，并且时常摇醒你们。

自我当前的所是，是一个由内在意识神魂我、角色我、肉身头脑我构成的复合体。大多数人一生所表现出来的、所在追求的都是很生物性的本能，即吃喝与繁衍，注重的是皮囊与肌肉、寿命与生育。

比这些激素驱动的原始本能更高级的是追求知识与逻辑、渴望哲思与理性分析。此类开始运用头脑的人，表现出比腱子肉和画皮们更聪明的头脑。其主张是人性是复杂且不可论证的。

再进一步，我们会发现那种对自爱、博爱有所关注的人，这类人更多在意理解、接纳、关注、陪伴这一类的心灵感触，借此有了艺术类表达和对灵感的初体验。

不过此类以心识为主的人，其认知水平和道德标准，往往受限于下德的范畴。处于下德的人很怕失去德，所以常常用行为、制度来维持，看起来有德，其实只是维持了外形，心里已经偏离了“道”的自然。

从心理学或社会学角度看，“下德”正是社会需要的道德律法阶段。

原文发布源头：xiyushe.org

它让人们从混乱中走向秩序，即便是出于惧怕、习惯、或功利考量，依然能维持基本的和谐。只是，它不是真正自由的“德”，而是借外力让人“守规矩”。就好比怕被他人指指点点，怕死后不能上天堂，怕来生会因某些行为背负因果等，都是下德的范畴。

但凡认知还受困于线性因果论的人，都还停留在心识层面上，属于角色我的范畴中。是心识里的囚徒。

最后我们说说直觉。

直觉是内在意识透过潜意识通道，把过往失败或成功的经验，直接提前共享给你，用意是让你此生别再走老路或少走些弯路。

只是大部分直觉所传递的信息是超前的，比如：别走这个路口，五分钟后会有车祸；别和这人交往，几年后会被坑惨；一定要不顾一切地抓住这个机会，日后能帮你翻身——这些毫无当前证据可作为逻辑支撑的“神仙手”，是头脑或心识都无法理解的，那不被理解是否无条件去执行呢？这就让不同神魂成熟度的人有了高下之分。

“神仙手”是围棋、象棋、甚至国际象棋里经常出现的一个说法，指的是出乎意料、却极其精妙的着法，像是天外飞来的一手，瞬间逆转局势、化险为夷，甚至直接奠定胜局。

它通常具备几个特点：

1. 出乎常规——不是按常理走的平凡一步，看上去甚至有点“怪”，第一眼让人觉得不可思议。

2. 扭转局势——能化解对方的强攻，或在劣势中找到突破口，让棋局瞬间改观。

3. 高度创造性——需要极强的全局观、想象力和计算力，是深思熟虑后才敢下出的棋，近乎“灵感一闪”。

4. 令人赞叹——无论对手还是观战者，看到这一步都会有“原来还能这样下！”的恍然大悟与佩服。

在围棋圈里，“神仙手”往往会被写进棋谱流传，成为经典。它象征着棋手在那个瞬间进入一种超越常规思维的心流状态，似乎和更高的智慧链接上了。

至于今晚，我们的朋友们（瑞秋的邻居们）对我还不熟悉。他们不会立刻觉得鲁柏精神不正常。即便听见了我的声音，也只会以为他在说梦话。所以你们看，我今晚在这里倒也觉得自由自在。当然，也不能排除以后我们可能不会再被邀请来这里。

（瑞秋笑着说：“你永远受欢迎，无论白天还是晚上。”）

你们随时都欢迎来赛斯的家串门；不过鲁柏对我这句“热情邀请”可不太买账。

原文发布源头：xiyushe.org

我希望你们都把本事练起来，让脑子多动起来，这样就能自己逐字逐句地读懂我的资料；不用我再给它抹糖衣、加奶油，也能明白我的意思。糖霜固然好吃，但不是必需品。课堂上，我用比较浅显的方式表达，是为了让你们在温和与亲切的引导下，慢慢走上我为你们铺设的道路，逐步拓展自己的视野，好让你们将来真正读懂、跟上更深的内容。

（西奥多开玩笑地插话：“那是要走报春花小径（primrose path）吗？”）

（译注：primrose path（报春花小径）最有名的出处是莎士比亚的《哈姆雷特》。在第一幕第三场，奥菲莉娅（Ophelia）对哥哥莱尔提斯（Laertes）说：**“别像那些不负责任的牧师一样，对我讲大道理，劝我走通往天堂的陡峭荆棘小路，而他们自己却大摇大摆地走在报春花小径上，沉溺享乐。”**所以“primrose path”从此成为享乐主义的代名词。）

报春花小径并不总是花香满路，荆棘也多得很，而你们正走在上面。

人们往往被日常事务和社会体制缠得太紧，以至于把自己的智慧拴住了。问题不在于缺乏智慧，而在于你们和自己达成了某种妥协：为了

过得舒适，你们选择不去全力运用智慧。

其实，你们完全可以一边发挥全部智慧，一边在现实中更有效地运作。更重要的是，你们还必须依靠直觉。直觉总是先一步感知未来的走向，理智则紧随其后，完善和补充细节。事实是，你们没有谁真正发挥出自己内在智慧的全部，连一半都没有；对直觉的利用就更少了。没有理由再阻碍自己这样做，而你们却往往更愿意相信别人的说辞，而不是自己的灵魂。

有些人之所以显得出众，只是因为她比别人多发挥了二成的理智。可与她自身的潜能相比，这点成绩在直觉面前几乎微不足道。

你们不该把自己和别人作比较，而该与自己的潜力相比。至于直觉，在座的许多人或许发挥了两成，而你可能只用了约一成，因此你还需要迎头赶上（对弗洛伦丝）。这些层次与实相，你完全有能力理解；只要愿意尝试，你甚至可以亲身体验它们。

你们带着前世的能力来到此生，就必须承担责任并好好发挥。丹尼尔却以为可以轻松混过去，但这一生不是来度假的游戏，而是一段修炼与付出的旅程。你们选择角色步入地球的学堂，却总想着逃学或不参加考试。可是，你们来此是为了创造、发展、运用自己的能力——既为了自己的成长，也为了更广阔的整体进化。人生本该是一场充满意义的冒险，而不是懒散虚度的时光，更不是苦难折磨的炼狱。

当我注视你们、与之交谈时，我并不是从你们此生的年龄来看待你们。此生里，你们有人年长，有人年轻，但若从存有的角度来看，情况可能完全不同：有人其实只是稚嫩的新生存有，有人却是历经沧桑的古老存有。至于我自己，虽然很想说自己是个年轻的小精灵，但事实并非如此，而我也为此感到庆幸。

我不仅能感受到你们此刻所栖居的肉身，还能看见你们的过去与未

原文发布源头：xiyushe.org

来，看见你们前行道路上的种种可能性，以及那些属于你们、注定要去发挥的天赋与能力。你们有比自己想象中更大的潜力，而我希望你们学会信任自己、运用直觉、释放智慧，让这趟人生旅程成为一次真正值得铭记的冒险。

（瑞秋问道："如果过去、现在与未来本是一体，我们又怎能拥有决定未来的力量呢？"）

这是从你们的角度来说的。为了让你们理解，我常常必须借助你们所熟悉的时间观念。其实，你们始终在不断地变化着，反应是即时发生的，但同时你们也依然握有选择与掌控的自由。当你们真正阅读并细细体会所有资料时，就会发现，你们的问题早已被解答——因为你们能提出的每一个问题，我都已经预先洞悉。这就是我的职责。你（瑞秋）只要愿意发挥自己的潜能，就完全能够做到，而我会协助你拓展心智。

鲁柏会在其中扮演牵引的角色。你们每个人都带着属于自己的天赋，而我会确保在结束之前，你们都能真正运用它们。你也是如此，弗洛伦丝。

那么，我祝愿你们度过一个美好的夜晚。只是，我们的朋友莎莉（Sally）说得没错，此刻我确实就在那个圈子里，而你们对此并不陌生。如果你们不抗拒我——那是你们的自由选择，你们就能透过那个圈子清楚

地看到我的面容，因为我正抬起头来。

（在课堂上关于“圈子”的讨论之后，瑞秋提到自己或许不会再来上课了。）

其实，你们始终都在我们的课程里，是你们自己把自己聚在一起的。

（学生：“那么，我们是被带到这里的，还是凭着自己的自由意志？”）

是你们自己为了某种缘由而聚在一起的。

（课堂继续热烈讨论。

瑞秋：“那我们是不是该说晚安了？”）

祝你们都有一个美好的夜晚。不过今晚，我仍会拜访你们中的一些人，无论你们是否还记得。

（维拉：“请帮我们记住。”

大家互道晚安，西奥多还补了一句：“阿门。”）

（赛斯笑眯眯地对西奥多说）你可得当心点儿啊！

（编者注：为突出重点，本节有较多删节。）

原文发布源头：xiyushe.org

瑞秋和鲁柏的对话——关于圈子的讨论

1969 年 1 月 14 日 星期二

鲁柏： “瑞秋，如果你留在那个圈子里，那只是虚假的安全感。”

瑞秋： “除非我能看清前方的路，否则我走不出去。”

鲁柏： “会有光的。会有光，还有别人……我想是我。”

瑞秋： “我也会说，是那个方向……”

鲁柏： “我只知道，留在那个小团体里只是虚假的安全感。”

瑞秋： “我知道这一点。”

鲁柏： “因为那时你必须要超越那个群体。而且里面有两个人并不真正友好。虽然他们现在就在这个房间里，但坦白说，那时他们并不友善。而我当时是友善的。正因为那时有你、有我，你现在才会意识到这一点。那其实是你当时带来的某种内在阻滞，不过现在你已经走得够远，可以克服它了……

也正因为你走到今天这个程度，才有能力去做到。你完全有机会在夜晚来临时做出调整，离开那个圈子。你和珍的问题很相似，不过珍在

这一世里正通过自我的方式逐渐克服。她的问题当时非常严重，所以不得不在自我层面学会更宽容。而你现在感受到的心理症结，正是那时遗留下来的痕迹。

当初，你没有离开那个圈子，但你本该离开。现在，你有机会回去，把它改过来。就好比在这一生里，你能够重新回到某个关键时刻，当时你没采取不同的做法，现在却能重新去做。你确实有机会让那段经历变得不同。因为你可以改变——用我们物质层面的说法来说——你确实能够通过现在的行动去改变所谓的过去。明白我的意思吗?

过去并不会导致当下的行为，因为你能回到那过去，并在现在去改变它。你会有这样的机会，因为你具备直觉上的理解，而大多数人还没发展到能做到这一点。事实上，当年的那个圈子和那些人，对你而言就像这个房间一样真实。而此刻，这个房间对我来说反而并不那么真实。现在，如果你愿意——完全不受任何强迫——你可以抬头看看赛斯的面容。你会从那张脸上找到，当时走出那个圈子所需要的信心，而那份信心会在现在支持你，并帮助你面对你以为自己正在过的日常生活。”

我们可以通过冥想回顾自己过往人生经历里曾经遭遇过的考验，并用当前的心智重新面对与处理那时的问题。很多人以为天下没有后悔药吃，但事实并非如此——只要你能真切地、认真地、仔细地、全面地把记忆里的过往重新梳理，并重新经历，那你就能借此有全新的平行记忆，去对冲过往的记忆。当这样的对冲多次被练习后，就好像很浓的盐水被一次次地稀释，等下次你再重走长征路时，就不会再在这个坑里因青涩或没有急智而做出很不理性或很无助的无奈选择。

原文发布源头：xiyushe.org

反思绝对不是一种很无奈又无用的自我伤口舔舐。过往的教学方式总是在角色死后才展开回顾与反思；随着教育教学改革，现在这样的反思与回顾放在了有觉知的当下，每个人都可通过内观的反省，及时稳住自己的发展方向，借此少走弯路与冤枉道，减少轮回的蹲班次数。

一旦你想通了自己过往的课业并补考过关了，接下来的后半学期就不用总为挂科的事焦虑了。

瑞秋："那些不友善的人是谁？"

鲁柏："从你自己算起。你左手边的第三个人和你有矛盾，再往下第四个人也与你冲突。你害怕他们。正因为他们，你留在群体里，缺乏勇气继续前行。"

瑞秋："我想我自己就是其中一个不友善的人。"

鲁柏："等一下，回答我好吗？是不是有个小山坡……我感觉那里有个隆起的地方。"

瑞秋："是的……一片麦田？"

鲁柏："好，我不想提前给你任何提示，你得如实回答：你感觉到在那片麦田之外有人吗？"

瑞秋："没有。"

鲁柏："可我感应到，有人从我们之前提到过的那个村子穿过那片麦田而来；而且我感觉你不想承认他们在那里。"

苏:“我是那片田地对面的人。”

瑞秋:“是这样，珍。我在抗拒……我没能看清他们的脸，但我能看到赛斯。”

鲁柏:“那你就没事了。”

瑞秋:“珍，算了吧……别再提了。”

鲁柏:“已经太迟了……”

西奥多:“她是不是必须先经过那两个不友善的人，才能走出去，进入光明？”

鲁柏:“不必。只有麦田里有一个人，她不愿意面对。”

（随后，瑞秋、鲁柏和其他人反复讨论，关于要不要离开过去的那个群体和现在的群体。继续谈到如何从当下回到过去——去改变过去，以及它对现在的影响。）

赛斯:“打起精神来！”

瑞秋:“他来了，他要来帮助我。”

赛斯:“首先，你不会离开这个群体，因为你其实并不想。你会在之

原文发布源头：xiyushe.org

前那个群体中解决你的问题。如果你希望我帮你，我会在这里协助你。”

瑞秋:“你知道我愿意。”

赛斯:“当我伸出自己的手臂时，那是很有力的。存在着许多或然性，所以根本没有问题。”

瑞秋:“赛斯，那些问题其实都是我们自己制造出来的。”

赛斯:“你是在引用我说过的话。如果你能记得自己根本没有问题，那答案就已经在那里了。你不会离开这个群体。如果你想离开，你会带着信心离开另一个群体。在某个或然性里，你其实已经这么做过了。”

（一周后，也就是 1 月 21 日的课堂上，苏提到她多年里反复做的一个梦——梦见自己站在一片麦田或玉米地里，田地燃起熊熊烈火，她为村庄的安危感到担忧。）

Y9-3-458

第 458 节 赛斯是否随时在场？苏的私人课：意外、重生与羁绊

1969 年 1 月 20 日 星期一 晚 9 点

（本节课由苏·穆林（Sue Mullin）（婚后姓：沃特金斯 Watkins）见证。

近来，珍与我一直在探讨一个问题：赛斯是否能在我们任何时候选择开课时都予以回应？这自然牵涉到物质世界的时间体系等考量。我们认为这一问题可能包含许多深远的意义。不过需要说明的是，我并没有特别要求赛斯今晚就来解答。

和往常一样，珍事先并不知道今晚要谈论的主题。苏表示她并没有特别的问题。珍在出神状态下开口，语速很快，眼睛也常常睁开着。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

现在，让我们谈谈你们所关心的，我是否能随时回应你们的课程。

你们如今已经对人格的本质有了一定的理解，而在你们的课程中，我始终以某种方式在场。（微笑）好了，请稍等片刻。

在我们设定的条件下，并有我的协助时，你们能够唤起我人格中你们所熟悉的那一部分。这就好像一封活生生的四维信件，借用一句玩笑，媒介本身就是信息（幽默地）（译注：“the medium is the message”这是著名媒介理论家麦克卢汉（Marshall McLuhan）的名言，意思是“媒介本身即信息”。在当时属于很流行的文化梗。）

原文发布源头：xiyushe.org

在这个意义上，鲁柏仿佛成了一封活的电报。不过，请记住，我对你们以及对这份资料的关切，始终与我自身的本体紧密交织。你们寄出的一封电报，只是一些文字；而我传递出去的，却是我自身的一部分。

当然，我的全部本质并不需要每次都完全投入。（停顿）换句话说，我不必时时刻刻把意识完全聚焦在你们的维度，但我会保持足够的专注来与你们相会。

我之前提到过的那种心灵桥梁（psychological bridgework），在这里发挥着极大的作用，它既存在于鲁柏身上，也存在于我身上。

（关于心灵桥梁的大量资料，早在几年前就已经给出过了。）

在我们约定的时刻，我会有一部分实相能够与你们接触；而那座我们谈过的心灵桥梁始终存在。通过它，鲁柏可以在其他时候召唤我，而我也可以在其他时刻主动联系你们。但这并不代表，每一次呼唤都一定会得到回应，也不保证总能建立起联系。

（珍此时开始用手比划。）这就像一座桥，两端必须对接才能合拢。若你想在非约定时间联系我，我可能可以做到轻松聚焦于此，也可能并不容易。不过，你们的情绪需求和内在推动力，我总会感知到。所以，当那份需求足够强烈时，我必然会回应，就像你不会忽视朋友的求助一样。但要记住，我并不是随时都在，就像你们自己也不可能随时随地都在一样。

现在有很多公司开始使用 AI 客服与人工客服相互搭配的解疑互动模式来做服务后台支持。在工作时间的八小时内会有人工客服接听咨询电话，尽管提问者来自世界各地，但大部分客服咨询涉及到的内容是近似雷同的问题，因此很多早就被录制好的回答与答案，会

在客服下班后，用来解答大多数客户的常见问题。这些答案都是客服在之前回答其它用户时说过的对答录音。

这些跨维答案，在我们提出问题时，被系统自动检索并匹配成即时回答——我们能感受到的那些灵感回复，很多是来自答案库的。因为其实大多数人累世问出的问题与遇到的问题有着极大的近似性。

其实在意识网格内，存储着几乎所有我们会与能涉及到的问题答案，关键是大多数人没有自省内观的训练，结果只会到处去找大师要答案。

（这其实是对问题更精细的澄清，而且非常重要。当珍和我说到赛斯随时都在时，我们真正指的是那些固定课程的时间，周一和周三的晚上，偶尔会在她的 ESP 课堂上出现，有时也会在周末的不定期课程中突然到来。

这和我们随意定一个时间点，比如早上八点、中午，或者其他任意时刻，他都能立即出现，是两回事。我们没有做过这样的测试去确认这点。不过我们很清楚，如果是在情绪压力下，只要我们呼唤，他一定会出现。）

但无论如何，我总是和我传递的信息密不可分地连在一起。只是有些时候，我的在场会比其他课程更强烈。这往往与一些超出“常规”控制的因素有关：比如电磁环境、心理状态或者说心理氛围。对我来说，它们就像要穿过的一层大气。

原文发布源头：xiyushe.org

正如我曾说过的，这其中总包含着投射的成分，既来自我，也来自鲁柏。至于“我是否随时都能出现”的问题，本身源自对人格的一种狭隘理解。（此处赛斯带着幽默感指向苏。）要知道，即便我们的这位朋友，也能在同一时间出现在两个地方——而在这方面，我的训练可比她丰富得多。

我们大多数人的认知，是单一线性上的一个零维意识点。而且这一点是唯一且排他的。但对于多维意识存在来说，首先，我们的这条线并非矩阵里唯一的真实，而我们的时间线也非真实存在的。

就好像你在家里看着孩子，同时与闺蜜聊着视频，手上忙着居家办公的网上会议，不时用另一台手机回复着情人的嘘寒问暖。

对于公司、闺蜜、情人、孩子，你同时存在于他们各自的时间线里，都觉得此刻你是和他们在一起的。当时间可以被无限细分、当在两秒间可以插入一年当做内置时间、当这一秒过去后，其可选择下一秒要往哪个向量方向流动时，同时存在于多地并非是什么难事。

（这里指苏的投射经历。）

如果你觉得不同课程里我的临在感或清晰度有所不同,那往往只是接收条件的问题。这其中还涉及一种极其精细的心理调适，有时会出现细微的误差，使得信息显得模糊。

（对我说）其实，你本人的在场与否，也会在一定程度上影响课程的接收与呈现。

稍等。（停顿）想象一下，你在看一档电视教育节目。画面里老师在讲课,但实际上你可能只是在看一段录像。无论他当下是否亲自开口，这位老师都确实存在，而他的讯息也同样地真实有效。

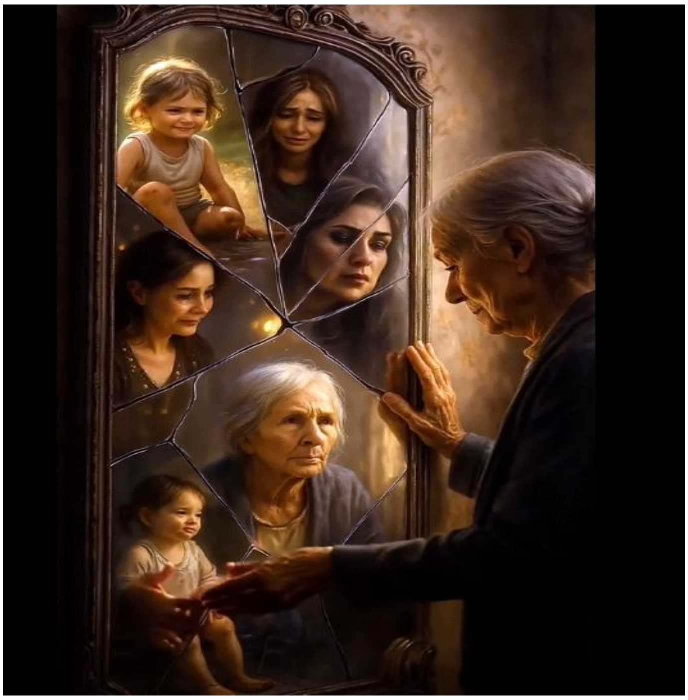
同样地，你可以把鲁柏看作是我的电视屏幕。通过他，我需要让讯息更加清晰地显现，而你们接触到的正是教师所传递的智慧核心。

教师会让电视屏幕好像变了样,在那一刻屏幕仿佛真的成了老师本人。至于这种转化在你们的时间里是何时发生、拨动了哪个旋钮，又或者此刻是我亲自在鲁柏体内对你们说话,还是说这场课程其实早在昨晚就已完成，而今晚你们听到的只是播放——这些其实都无关紧要。

再次地说，在广袤的当下里，媒介本身就是信息。只要到了上课的时间，我就会出现在你们的当下，而不论在你们所谓的我的当下，我自己正处于哪里。

在你们所说的我这边的当下，我同时也是那个今晚没有说话的存在——那个没有你们早已熟悉的那些特质的赛斯。遗憾的是，我不得不用你们的时间观念来解释这一点。不过，正如我在许多节课前就告诉过你们的，我的时间并不是你们的时间。（笑）

原文发布源头：xiyushe.org



让我们试想一下，这一生你已经步入暮年，而你清楚地知道自己死去后会在 80 年前的一个雨夜再次哇哇落地。你回想此生的种种经历，有懊悔的，有遗憾的，有自豪的，有欣慰的。于是你决定把这些领悟与建议写成一封时间邮件，告诉年幼的自己哪些时候当再坚持一下，哪些时候不要盲目乐观，哪些时候不要去趟浑水，哪些时候应深思熟虑，做出不一样的选择。

但你知道，在自己此生童年时就收到过这样的信息，但那时的自己无法理解这些话语，叛逆自傲的自己把嘱托当成可笑无稽的耳旁风。

这次要把信息切成很多段，分别投送给不同年龄段里的自己，让他们能在不同人生时期，接收到相应的指引。

又是半生过去了，你每每走到一个大的人生路口，都会冥冥中获得内心的引领——你说不清那是什么，只知道那就是你自己，一个

更成熟的自己，你听他的谏言就会一切顺利，不听规劝就会经历磨砺，你很不爽自己活成了一个傀儡，也不明白为什么他能预知你的未来。

匆匆百年，你又一次走到暮年，又一次想到要给年轻的自己留言，可你知道年轻的自己不甘心当被安排好的傀儡，即便那能走出完美的人生路径。于是你想，如何能让年轻的自己，早日觉悟到我今日的见识与智慧呢？

你又一次给年轻时的自己写信，信里写道：

“亲爱的我：

我知道你不想被任何人操控，包括未来的自己。你想要自由，你要犯自己的错，走自己的路，哪怕是用生命去换一场惨烈的经历。

我不阻止你。其实，我比任何人都明白，你需要那些泪水、摔跤、尴尬、孤独，才能长出真正属于你的骨骼和灵魂。

所以这一次，我不再给你人生剧本，也不再告诉你要避开哪场风雨。相反，我把我这一生最深的领悟托付给你：

一、学会停下来听自己的心。

外面的声音会很吵——父母的、朋友的、社会的，甚至是我这个未来的你，但你的心永远知道答案。若你能多听几次它的低语，你会少走几次绝望的回头路。

二、别怕痛。

痛是成长的密码，它让你知道什么是真的重要，什么是该放下的幻

原文发布源头：xiyushe.org

象。不要因为怕痛就拒绝去爱、去冒险、去追求你的火焰。

三、把每一个‘当下’当作唯一。

你会有许多次后悔——后悔没说出口的爱、没去看的风景、没握住的手。记住，现在永远是最宝贵的礼物，把每一个平凡日子都活到尽兴。

四、相信你终究会成为我。

无论你怎么折腾、迷路、跌倒，终点都在这里。我是你更辽阔、更柔软、更智慧的模样。你不必害怕未来，因为未来就是你。

我不是要让你听话，而是要告诉你：你可以把自己活得更明亮、更宽广，而不是更乖。

未来的我，将一直在暗处守望你——不是监督你，而是陪伴你。等有一天，你走累了，抬头看见我，就会明白——原来这条路从未白走。”

——来自一百年后的你

又 80 年的轮转过去，这一次你会给下一版自己写出怎样的信呢？

你们现在可以稍作休息，稍后我们继续。（对苏说）欢迎你。

（9:26。珍轻松地退出了出神状态。9:32 恢复，以同样快速而充满活力的节奏继续。）

在你们的理解里，我有时会提前准备好要回答的对答，而鲁柏在清醒时对此并不知情，他的显意识也未曾留下痕迹。这绝不代表这样的课

程比其他的次要，它只是说明我使用时间的方式与你们不同。

当然，鲁柏的某个层面是始终保持觉知的，我不会强行闯入，而且他也早已同意这种安排。再者，当你们在某堂课上提出具体问题，而我立刻回应时，并不意味着答案一定是在当下产生的。事实上，在许多时候，我早已感知到你们内心的问题，或你们见证者心中的疑问，因此便会提前在你们的时间里给出回答。

关于上段，还有许多内容可深入探讨，这算是提醒你们以后可以继续提问。

但即便是在那样的情况下，我也会仔细地走进课堂，看看学生们的状态，确认我的讯息是否真正被传达清楚；同时，我自己也在学习。（停顿）如果你们细读这些资料，就会发现我的回答，其实比你们意识到的要清晰得多，而且这是唯一有意义的回答方式。

请稍等。不过，这并不是说我把鲁柏当成了木偶，或像录音机那样塞进一盘带子，你们听到的全是重播；也不是说在这些课程里，我在情感上缺席了。真正的情况是，在这种多维度的沟通中，我的情感确实与在场无异。换句话说，在你们所谓的约定时刻，我确实会到场，因为媒介本身，远比讯息更为丰富。

教学的智慧，就蕴藏在这些早就被“录制”好的信息里，而我的人格在此被高度凝聚。每一年的新生在面对相同教材时，在进行到相同进度时，会提出的问题都是大致一样的。尽管每年的新生是不同的，但问题总是相同的。

不过，你们的问题来自一种假设：如果我出现在这里，就无法同时存在于别处；或者，我的全部能量必须完全集中在这堂课上。其实，我的本体还有许多层面，你们尚未接触到，或许在未来的某个时刻，你们会逐渐认识到。（微笑）

原文发布源头：xiyushe.org

在过往的经验里，老师只能在某一教室里、面对有限的学生、在确定的时间里授课。但随着网络技术的提升，现在网课并非是一种让人无法理解的授课方式。学生们可能同时存在于不同的时区里，彼此相距甚远，而老师的讲座即便错过了，也能在回放里，随时犹如即时对话般被再次重放。

在不同地方的学生，每个人都面对着一个此刻或非此刻在教学的老师，有多少学生观看教学视频，就会有多少个老师被映射出来，而这些课程还能反复被观看。老师完全没必要对着每一届的新生都重复一遍那些早就说过无数次的车轱辘话。

（“我懂了。”）

所以，你们完全不必觉得好像哪里被欺骗了。只是，这台接收机上的所有频道，并没有全部调试好。

（“好的。”）

我只是调动了我人格中的某些面向，因为它们最适合作为教师来使用。而你们在任何时刻所能感知到的，也就是你们理解力所能承载的那部分。（停顿）要让我在这堂课里把我完整的实相全部展示给你们，理论上或许可以，但在现实操作上几乎不可能，因为你们的理解框架装不下。

高阶教师可以教一到九年级的所有孩子，但给二年级的孩子们讲八年级的课程是没有必要的。老师要依据学生当前的次第讲出不同的道理，由浅入深慢慢展开。

在讲述这些螺旋循环上升的道理时，我们经常会用看似重复的方式，说出不一样的解读——这种自相矛盾并非先前或现在说错了，而是在不同认知水平上，相同的问题其实具有不同的答案，而今日的答案与日后的解说很可能又不一样。相同的问题在回答不同学生时，给出的解读也是不一样的。而不同问题却很可能获得相同的答案。

中医说，同病异治，异病同治，这和西医的思想正好 180 度的不同：在中医眼里，不管你今日的症状是否相同，病因不同，那就当治法不同；身体的底子不同、基础病不同，就应该治法不同。这就是同病异治。相反，看似病名是不同的疾病，只要症状和归经是在相同情况下，那就可以用相同的方式去进行治疗。不被名相所困，只依据患者当前的实际状态论治是中医的原则。

教学其实也是这个道理，不同的学生自身知见水平、见识积累、问题卡点、习气业力是不同的，自然针对每个人都应该有相对专属的

原文发布源头：xiyushe.org

教学计划，而不是搞一刀切的教学方式，用相同的教材和理论去同时框架所有人。

好了，现在你们可以休息一下。我们可不希望烧掉保险丝。

（9:47。赛斯以幽默的语气结束，珍很快退出出神状态。这一节的正式课程到此结束。）

（译注：以下是 458 节的删除内容。）

（续：1969 年 1 月 20 日第 458 节，9:47 休息之后的内容。本段材料未被收录于正式记录中。

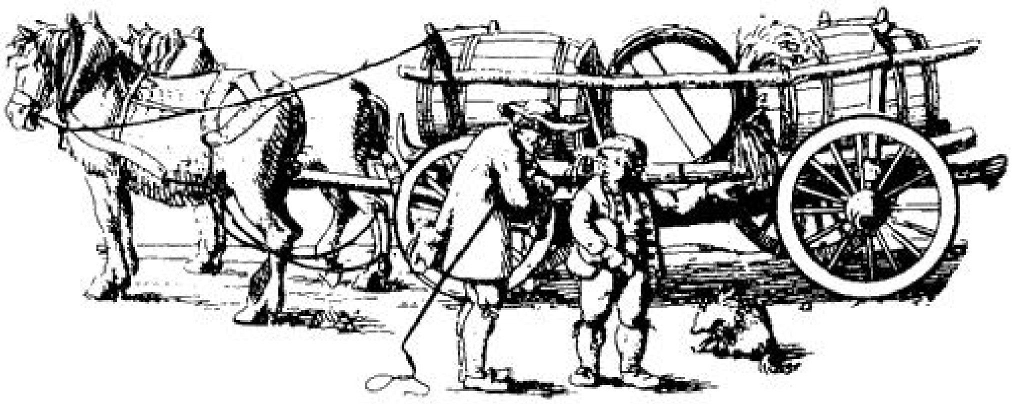
晚上 10:01 继续。指向苏·穆林。）

现在，请稍等片刻。这里有一些要告诉你的信息……

你的孩子，在前世里是你的叔叔，而你在一次事故中杀死了他。你当时是个男孩正驾着马车，他去调整缰绳。地点是 1451 年的英格兰。请稍等片刻。詹姆斯。他是詹姆斯·塔尔伯特（James Talbert）。而你是他的侄女，玛蒂尔达·蒙塔格（Matilda Montage）。你来自一个有法国血统的家族分支，性情轻浮，容易受惊，具备一定的钢琴演奏才能，但缺乏足够的自律与毅力去真正发挥这种才能。

他当时正带你去听一场音乐会。我现在并不知道，也没看到是什么引发了你的反应，但发生了一些让你受惊的事。你对马大喊大叫并尖叫起来。你的叔叔摔了下来。马群惊慌失措，他跌落在马蹄之下。你从未原谅过自己。

后来，在那之后你第一次转世为女性时，你决定成为一个让他得以再次进入物质实相的载体。于是，在物质层面上，你成了他的母亲。



灵魂之间相互羁绊的可能，有学习小组，有相互的愧疚感，有相互的依恋，有未了的恩怨瓜葛。如果你不想和某人来生还有诸多瓜葛，最好相互不要留下什么情绪涟漪，不管这是爱恨情仇里的哪种放不下，都会让你和对方相互构成新的羁绊。结果就可能产生冤冤相报何时了的连环局。

这就是你当时认为自己必须承担的责任范围。

在此之前，你从未做过男性的母亲。

内在自我很清楚这种关联，但现今的角色我却在某种程度上欺骗自己，不愿承认这种直觉性的认知。

因此，不管你在表层意识上是怎么想的，你内在依然责怪自己放弃继续抚养这个孩子，于是才导致了女性器官上的困扰。

你把原因归咎于经济层面，尽管在表层意识里这会是你最后才会想到的理由。你认为自己已经摆脱了金钱条件的束缚，并且作为一个成年人，在独立意义上早已将自己从父母那里解放出来。然而，在潜意识中，你却依然怀疑：你的孩子究竟会面对怎样的社会环境？你也担心，自己是否剥夺了他那些社会和经济上的利益。而这些正是你在表层意识里，已经说服自己并不需要的东西。

原文发布源头：xiyushe.org

你甚至还想过，自己是否让母亲失去了拥有外孙的机会。虽然你告诉自己，她不会理解，但内心深处仍会怀疑：如果有一个孩子，她是否会因此多出一些动力和生活的兴趣。

而这些想法，其实是你在表层意识中并不愿意去直面的。事实上，你的叔叔当时并没有因为那场事故而责怪你。你们之间虽然有家族关系，但并不是最亲近的朋友。所以在这一世里，他不觉得有必要，也没有意愿去维持任何持久的与你的家族联结。

在某个时期，你和这个孩子也曾是兄弟。他有时会对你不耐烦，因为他还记得你曾是他在男性活动中的伙伴，而他强烈地怨恨你如今的女性身份。

出于各种原因，加上你并不理解当中的意义，你始终责怪自己：先是意外杀死了他，后来在他还是孩子时又把他送走。

然而，你还是在并非出于必要性的情况下生下了他，只是为了给他一个重新进入人生的机会。虽然他原本也有别的机会通过其它产道进入实相，但他理解了你的用意，并接受你作为母亲，以此表明他并不恨你。

（带点幽默地说）所以说，这么一来，你们算是闹了两场意外。

就连第一次事件本身，也有它在心理层面上的含义。因为当时那位叔叔对自己的存在与成就都感到不满，而导致事故的疏忽，部分原因其实也在于他自己那时想要离开那一角色。要知道从来没有意外可言。

不过，不管是那次意外的受孕，还是意外的死亡，其实都自有它的直觉逻辑。

换句话说，你根本没有必要让自己身体中参与了那次分娩的器官背负惩罚。他不想成为你长久的孩子，所以才会安排自己被送人的故事桥

段。

没有哪一场出生或死亡是所谓的意外，因为不受时间束缚的灵魂拿着自己的剧本，在开机前就知道整部戏的安排。不管是流产、夭折还是离散的孩子，其从固有家庭中在 14 岁前的“离开”都是灵魂自主选择的去留——因为想要或不想体验某些留下后会要去面对的人生课题。

你可以休息一下。

（10:24。珍很容易地退出了出神状态。她说，在说话时自己能看到马蹄和底下的鹅卵石路面，还可能看见街道两边紧挨在一起的石头房屋——拥挤的房子，并不是乡村的景象。

当赛斯说话时，见证者感受到一连串直觉上的震动，这让她相信这些信息是真实的。她这一世喜欢马。珍在 10:37 重新进入出神状态。）

现在，我不可能在一个晚上就把你所有的转世历史都告诉你。

不过，你今生这个孩子的父亲，在那一世里却是你的姐姐。请稍等片刻。（停顿）那时你母亲在你很小的时候就去世了。那位姐姐比你年长，而你觉得她在父亲眼里受到更多的偏爱。

你当时也特别被她的衣着所吸引。你觉得在父亲的感情上她取代了母亲的位置，而且仗着这种地位对你颐指气使。你觉得她并没有比你大多少，却被安排来照管你，毕竟你们之间只有五岁的差距。

你常常疑惑，父亲究竟被她什么地方吸引，以至于对她有那么明显的偏爱。于是你会偷偷观察她，想要找到答案。你非常不喜欢她，但这种迷惑感却一直牵动着你，让你不得不去研究她的举止，甚至有时作

原文发布源头：xiyushe.org

为男孩的你还会试着去模仿她。你常常站在镜子前模仿她的表情。

后来，她嫁给了一个你在这一世里也认识的男人。你父亲之所以偏爱她，仅仅是因为她让他想起了自己的妻子。在前世里，你对女性毫无好感，因此基于对等体验的选择这一世作为女性的生命形式出生；而且不仅是女性，还带有那些你曾经最不喜欢的女性特质。正因为你惧怕与抵触这些特质，所以你必须与之共处，也多少需要学会去理解它们，尽管当你在别人身上看到这些特质时，你依然会感到不耐烦。

由此我们可以看见，人生功课的安排，你不能理解什么、不能接纳什么、不能平静地看待什么，那这些东西就会被安排成你需去经历与体验的课业内容。

有句话说：如人饮水冷暖自知，你没穿着他人脚上的鞋走过他人行过的路，就不会理解他人为什么如此做与如此想。别去按照自己的认知与好恶去轻言他人是非，哪怕只是自己背后嘀咕几句他人的不是，也会被系统如实地记录成你无法理解、尚待体验的、不能通透认知的课业点。

所以，还是那句话：你怎么看待他人、怎么对待他人，你就因此经历怎样的对等体验。善待自己最好的方式就是善待他人。放过他人就是放过自己。爱他人就是在给自己当贵人。

你的姐姐当时也喜欢那位叔叔，因此在这一世里，她扮演了你一时的伴侣，只为能让这叔叔能重新进入这一故事线里。不过，她的加入只是为了完成让你受孕的这个目的。那种对她的迷恋，其实是过去另一种迷恋的延续，尽管如此，你还是庆幸这一次你作为女人比他这个丈

夫是年长的。

你们两个人其实都在直觉上明白这一点。（长时间停顿）然而，作为不同的人格，你们已经把彼此的关系走完了。当你们在一起时，总有一方坚持要占据主导，因此纷争不断。于是你们决定今后不再继续发展新的关系。通常来说，与某个人格之间的问题，会通过和另一个不同人格的关系来化解。

你觉得自己必须用一个新的生命来偿还那个被你意外夺去的生命，但如果你愿意，其实并不必非得是同一个人格的生命。你仍然记得，你孩子的父亲在那一世里其实是个女人，是你的姐姐。因此在这一世，你才会觉得这段关系模糊而复杂。不是伴侣却有亲情，无法相处又相互羁绊。

现在你可以结束这一节，或者休息一下。

（“那我们就结束吧。”）

（停顿）如果你能真正把这些信息放在心上，你就会在直觉上明白：当你生下这个孩子时（停顿），你其实已经做了一件善意的事，为他打开了一扇门。整个系统也会因此意识到，已经没有必要再继续维持这段婚姻，于是便会让你从中解脱出来。有些时候某些结合只为能让某人得以出生。

我们与伴侣或子女或父母能一起走多久，是在出生前就算计好了的。一阴一阳方为道，如果你的搭配是两个想要做主的，或两个没主意的，那日子都过不下去。需要有一方具有领导力，另一方乐于也肯享受臣服。

不管是珍还是罗，亦或这个案例，我们都可以看出，意识界对伴侣

原文发布源头：xiyushe.org

婚姻的稳定性和孩子是否父母两全，并不看得很在意。有些角色必须有个孕形化生出来的管道，于是有些结合就被安排成了临时夫妻，一旦孩子出生，男方也就完成了使命，可以自由活动去了。

当然系统不会强迫哪个女性去扮演妈妈，但当灵魂选择演绎女性角色时，就自带了要体验一次当母亲的孕育经历。毕竟，如果没在 14 岁前撤离出本位面，那就要走完全套最少三组剧情：当一次男人，当一次女人，养育一次孩子。当然这是最基础的套餐。如果你在人世间有了种种瓜葛，或没能把相应课题搞定，一直复读蹲班也赖不得谁。

这里心有不解、心有不甘、心有遗憾、心有愧疚、心有期许、心有所恋、心有怨怼，都是一遍遍继续这舞台剧的内在羁绊。

（“晚安，赛斯。”10:58。珍很轻松地退出了出神状态。见证者说，这次资料中包含了许多直觉性的洞见，特别提到了关于模糊的关系的部分等。）

附录：来自未来的你的七封信

📧 邮件 1：童年篇（寄给 5 岁的你）

主题：嘿，小小的你，别急着长大！

发件人：未来的你

收件人：正在玩泥巴的你

亲爱的小豆丁：

你现在要做的最重要的事就是玩，尽情玩。摔跤就大哭，开心就大笑，别怕弄脏衣服，别怕别人说你调皮。

要记得：你不需要做个“乖宝宝”才能被爱。你本来就很值得被爱。放心去探索世界，哪怕是捡一只小蚂蚁看半天，都是很重要的事。

未来的我会一直在角落里看着你玩。

原文发布源头：xiyushe.org

📧 邮件 2：叛逆篇（寄给 12 岁的你）

主题：别急着翻白眼，先听我一句

发件人：未来的你

收件人：翻白眼的你

嘿，酷酷的小少年：

我知道你现在觉得大人啰嗦、世界无聊、老师烦人，没关系，你完全可以不听他们的全部。

但也别总是把自己锁在房间里假装谁都不需要。其实你挺想被理解的对吧？找一个能听你说话的人，不管是朋友、笔记本，还是一只会叫的猫，它会帮你度过很多没人懂的日子。

哦对了，别拿自己的身体开玩笑来证明叛逆，比方说作息乱七八糟、胡乱吃垃圾食品——以后会后悔的。

我会在月亮后面偷看你，别问我怎么上去的。

📧 邮件 3：青春篇（寄给 18 岁的你）

主题：爱可以轰轰烈烈，但别爱到失去自己

发件人：未来的你

收件人：正在暗恋的你

亲爱的年轻人：

你现在会遇到一些让你心跳加速的人和事，它们会让你想彻夜不睡、疯狂写日记、哭得鼻涕一把泪一把。

别怕，这些情绪都是生命送给你的礼物。去爱，去喜欢，去尝试，但记住：先喜欢自己，再喜欢别人。如果有人让你变得不快乐，那可能就不是那个对的人。

我保证，你会从每一次心碎里长出新的骨头和更强的心。

📧 邮件 4：初入社会篇（寄给 26 岁的你）

主题：停一下，问自己一句“我为什么要这么拼？”

发件人：未来的你

收件人：加班到凌晨的你

亲爱的工作狂：

你正在拼命往前跑，生怕落后，生怕不够优秀。

停一下，深呼吸。你真的想要的是这些吗？还是只是怕别人看不起？钱很重要，但你的腰、你的心情、你的快乐更重要。别把自己卖给焦虑。学会拒绝一些无意义的邀约，把时间留给自己真正热爱的东西。

我在不远处等你喝一杯冰啤酒。

原文发布源头：xiyushe.org

📧 邮件 5：沉淀篇（寄给 35 岁的你）

主题：勇敢地说“这条路不适合我”

发件人：未来的你

收件人：犹豫的你

亲爱的我：

你现在可能很纠结——感情、事业、家庭都在推着你走。

勇敢地停下来，问一句：我想要的生活，到底是什么样？

放下错误的关系和事业并不可怕，可怕的是拖到五十岁才放。记得原谅父母，他们可没有往复人生的能力。原谅别人，也原谅你自己。这是你开始真正自由的那一年。别再为那些 NPC 而让自己活得太累。

未来的你会为此笑得很轻松。

📧 邮件 6：宽容篇（寄给 50 岁的你）

主题：慢下来，世界其实不急

发件人：未来的你

收件人：总想掌控一切的你

亲爱的智者：

你已经见识过足够多的风雨，是时候放下想赢的执念。

开始花更多时间陪重要的人，去看想看的风景，做一些没有功利意义的事。你会发现，当你不再急着抓住什么，生命才真正开始温柔。

我在这封邮件后附上一张小沙滩的照片——对，就是我们一直说要去却没去的地方。

📧 邮件 7：回望篇（寄给 70 岁的你）

主题：谢谢你，活得这么有故事

发件人：未来的你

收件人：慈祥的你

亲爱的老顽童：

看看你，一头白发，却依然笑得像个孩子。

把你一路学到的东西讲给年轻人听吧，不是说教，而是讲故事。继续爱、继续笑、继续调皮。你不是要“体面老去”，你是要带着光老去。

我已经在更远的地方给你写好了下一封信，那封信里会告诉你：

死亡并不可怕，它只是让你换了一个更好的观景台。记得给过去的自己写一封信，让他有机会成长为更有智慧、更幸福开心的自己。

原文发布源头：xiyushe.org

Y9-ESP 690121

ESP 课（458 节后）　1969 年 1 月 21 日 星期二

拒绝杀戮与暴力：通向和平的唯一道路

（在一次关于宿命论的讨论中，露丝（Rose）开玩笑说，赛斯很适合当一名长老会教徒（Presbyterian）。）

我可不是个好长老会信徒，我是个地地道道的赛斯派（Sethite），就像鲁柏常说的那样。

（随后，大家把话题转向当今世界的抗议与暴力——有人认为暴力是纠正不公的一种方式，也是让人们学会接受他人及其生活方式而不加偏见或价值评判的途径。年轻一代的苏和内德（Sue and Ned）倾向于支持这种观点，而其他人则持反对、中立或更偏向哲学性的态度。）

你们无法真正地杀死任何人。只要你们仍旧相信人死后其意识就能被永远地熄灭，那么在你们的观念里，谋杀与杀戮就仍是铲灭异己的手段，而你们也必须去面对这些手段。只要你们认定暴力是实相的一部分，那么暴力本身就会成为实相里的一种有待体验的可选项，而你们也必将尝到它的恶果。杀戮与暴力，从来都没有正当性，无论基于哪种目的与信念。

既然所谓的死亡并不真实存在，那么抹杀也无从谈起。未来我们会用更长的时间来讨论这个主题，但我现在就要强调——暴力绝不会带来任何真正的益处。那些似乎靠暴力赢得的成果，终将以暴力的形式反噬其缔造者。暴力会成为他们自身实相的一部分，并使他们遭到他人的反对与抵抗。这条规律，适用于任何人类群体、任何时代。

任何用武力获取到的、用杀戮与恐惧赢得的、用欺诈与恐吓捞取的名利好处，都将在对等体验里，品味到无常。

解决问题的方式其实有很多，但三四岁的小孩子就知道抢玩具、打别人、哭闹撒泼告恶状，是最直接快捷的获利手段。在我们这个幼稚园里，要学会分享、给予、共赢、一同发展，才能毕业，去到下一阶段学习五维小学的相应科目。

“这个椅子是我的”“那个皮球是我的”“老师，他抢我娃娃”“老师，她拿我饼干”“老师，他揪我辫子”“老师，她打我”“今天我们做朋友好吗”“我再也不理你了”——就那些屁大丁点儿的各种一时各自利益，见天争来斗去，各自在情绪海里跌宕起伏。

从家庭、到单位、到社会、到国际关系，活脱脱天天就是幼稚园里

原文发布源头：xiyushe.org

的闹剧。几千年过去了，从穿皮毛到穿宇航服，有什么大长进吗？从过去玩泥巴、用树枝相互打，到现在玩机器人、用导弹相互丢，一个个国家还掌握在一群四岁多点儿的精英手里，一起热热闹闹地玩着地球文明。

如果我要留下唯一的一条讯息，那就是：没有理由去杀戮，没有理由去记恨，更没有理由选择用暴力去解决问题。这些或许会发生，但任何投入其中的人，都会被暴力所改变，他们初心目的不管有多纯净，其心灵都会被暴力所玷污。那之后已不再是原来的自己了。

保家卫国、捍卫妻儿、守护利益、阻止邪恶——这些理由看似正当合理，似乎赋予我们理直气壮去对抗、去伤害的权力。那些试图伤害我们、剥夺我们利益、侵占我们资源、挤压我们生存空间的对手，都被逻辑化为“必须抵抗”的存在。然而，表面上的正义与忠诚，其实往往掩盖了更深的局限——它们的底层逻辑，是自我占有，是“我的”。

秦一统六国前，战场上数百年的白骨堆积，不曾有一个时代的勇士不是以忠义自诩；五十六个民族和睦共建之前，千年里各自为守护民族利益而战的英雄，谁人不是在自己看来悲壮而英勇。高维的意识观察者看这一切，仿佛看着幼稚园里争夺玩具的孩子：哭闹、推搡、抢夺，战斗结束时，手中的沙子往往被随意放下，转而追逐下一件新奇之物。

从古至今，人类的纷争无非如此：争职位、争名头、争伴侣、争家产、争地盘、争话语权、争谁做主、争谁更重要——表面理由光鲜，实则是同一条幼稚的“我的”逻辑在延续。胜者和败者都在内心积攒恶气，伤痕累累。即便手握权力或利益，也难以释怀，整个人类社会便被无休止的竞争卷入恶性循环，文明在争斗的修罗场里浮沉。

如果我们能从高维意识的视角退一步，观看自己、观看彼此，就会明白：那些所谓必须赢的执念，不过是被放大了的自我认同和占有欲。纷争从来不是正义的必然，而只是成长与选择的镜子。放下执念，冲突化为烟云，我们的生命才能真正不再被“我的”牵绊，而在更广阔的天地里轻盈地流动。

我们总是将心比心地在担心被能跨越时空的星际文明侵占，就好像我们屠灭那些古文明部落一样，但其实这样的担忧都是杞人忧天，因为如果没能学会必要的爱与共赢，没有哪个相互杀戮的文明能在

原文发布源头：xiyushe.org

周期性的过滤中，步入下一个文明阶段。

纵观过去，几乎所有的努力都集中在改变外部世界。然而我告诉你们，如果你们环视四周，对这个世界感到不满，那么唯一需要改变的，是你们自己——无论是个人还是群体。唯有如此，真正的改变才会发生。如果你们这一代人，或任何一代人，渴望带来转变，这就是唯一的道路。因为你是自己梦的真实缔造者。这些话，其实早在几个世纪前就不断有人告诉过世人，但大多数人却从未真正地聆听。

如今（对苏和内德说），选择是否倾听在于你们。去诅咒一朵花是错的，去诅咒任何人同样是错的。不去尊重他人，是错的；嘲笑他人，也是错的。你们要学会尊重自己，看到自身内在那股永恒的生命力，把它当作“神圣之火”来对待。如果你们否认它，你们所触及的一切终将被毁灭。你们也必须尊重彼此，因为在每一个人心中，同样燃烧着那永恒的火花。

要知道，当你诅咒他人时，诅咒也会回到自己身上；当你施行暴力时，暴力也会反噬你自己。因为你播下什么，就必在对等体验里经历什么。这是古老而亘久不变的矩阵律法，从未有过例外。

再一次地利用这个机会，重申这一关键原则：没有审判是非的神或判官，在矩阵系统中，对等体验是无法逃避的底层基础算法。你帮助一个人，那你下次就体验到被协助，你是自己的贵人。同样，你坑害一个人，那被坑害的就是你自己。你协助一个人领悟真知，那被引领的就是你自己。你践踏一个人而上位，那被霸凌的其实就是你自己。

对等体验让你真切地了知到，在你的世界里其实没有所谓的别人，

你怎么对待这个世界和自己，这个世界就如何对待你。

我知道很多案例让大家看不到这样的平衡，但如果你能从当前的局限里走出来，借由四维或五维视角去看，就会发现，所有的经历都是相互对等展开的。你放过的是自己，成全的是自己，帮助的是自己，爱的是自己，坑害的是自己，剥削的是自己，伤害的还是自己。

我在此开口，因为这是属于你们的时刻，这是你们的机会。切莫滑入旧有的轨道，否则你们将亲手走入自己最畏惧的世界。

唯有当所有年轻人都拒绝走上战场，和平才会真正地到来。只要还有哪怕二十个人坚持打仗，和平就无从谈起。只要战争的动机仍是利益与贪婪，和平就不会出现。只要有人打着和平的旗号诉诸暴力，战争就会重演。

遗憾的是，以你们世界当下的局势，要想所有国家的年轻人同时拒绝战争，几乎是不可能的。所以，你们必须面对并消融那由暴力本身所孕生出的暴力。

不是在你们线性的时间里，但在 1969 年的未来百年之内，这一颠覆性时刻或许会降临……（有一处原话略去）……若它很快到来，那将是一场奇迹。那将是这样的一个时刻：人人都明白杀戮是错的；世界各国的青年都拒绝走向战场；他们也拒绝对任何人、甚至一朵花，投以诅咒。

没有任何理念能靠暴力去守护，因为暴力所摧毁的正是理念本身。

守护你们此刻所拥有的心灵能量吧。这股能量若能被汇聚并正向引导，将能在刹那间改变整个世界。

原文发布源头：xiyushe.org

（此处有更多讨论未录。）

当你们还在施加暴力时，就不可能真正为和平作证。

在离我们很临近的将来，那些君王会为了自己王冠上能多出块宝石而相互宣战，年轻的男女会被蛊惑，为了民族与国家的利益相互厮杀，让不同颜色的版图，在地图上一遍遍地涂改各自的边界。

只有人们看穿这些政客与帝王的把戏，相互拥抱而非彼此投弹，那我们的文明才会有下一个春天。那些因拒绝服役的人，不管你是在监牢里还是被送去当苦役，你的灵魂将因此有资格步入永恒的美好，而那些热血的仇恨，将随着炮火一起把自己的灵魂撕碎。

百年前的寓言或许让那时的读者还觉得遥不可及，但现在，我的读者们，这就是我们今日将直面的将来，每个人都有机会做出自己的选择——当山河崩碎、血肉横飞时，两版全然不同的地球会各自承载着自己的船员，驶向早已发生过无数遍的所谓未来。

Y9-3-459

第 459 节 角色我不是人格的中心

1969 年 1 月 22 日 星期三 晚 9:50

（当晚 9 点，珍感觉到椅背后浮现出一种强烈的临在（massive presence）。她并不是以为赛斯会以可见的形态出现，而是切实感受到了某种不同寻常的氛围。她心里明白课程就要开始了，我们也期待能从这个神秘的临在里得到一些启示。但不巧的是，有客人到访，这一体验被迫中断。

等客人离开后，那种感觉也没有再现。于是珍照常进入状态，开始了这次课程。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

现在，我们就进行一次简短的课程。

不过在此之前，先给鲁柏一个小小的说明：我从未暗示过他要放弃诗歌创作。诗歌始终会是他最主要的创造性表达之一，他在诗歌形式上的探索也还会不断展开。

接下来，正如你们常常下意识地把地球当成宇宙的中心，虽然你们明知道事实并非如此，你们也同样容易把角色我（ego）看作是自我人格的核心，好像人格的其他层面只是为它服务，一切都环绕着它而运转。但事实并不是这样。

在我自己的书里，我将换一个角度来阐述人格的结构。你们习惯性地以为一个人只能有一个自我（ego），所以自然而然地赋予它过多的

原文发布源头：xiyushe.org

份量，远远超出了它真正的地位。

我曾告诉过你们，在一生又一生的经历里，你们都会披上角色我的外衣，以完成内在自我为你们设定好的此生目标。你们确实必须全然地相信自己在这一生所扮演的角色。但困难在于，你们既要相信这个角色，同时又要清楚地意识到，这仅仅是你——作为内在自我——所选择的一种扮演。犹如你今日出门时穿的外套或裙装。

如果忘记了这一点，你们与内在自我的连接就会几乎彻底被遮蔽。于是，角色我会误以为自己是全部，而忘了它只是更宏大人格结构中的一部分；这样一来，它反而会切断自己与本应具备的洞见和能力的联系，甚至失去它本该拥有的安定与平衡。

因此，在我的书里，我将尝试“从内向外”的视角去描绘人格的真实图景。我正在等鲁柏先把他的新书安顿下来，最迟在几周之内，我就会开始着手写我的那一本。

在某种程度上，我会写到我自己的经历，但更重要的是，我希望它能勾勒出一幅画面——让你们从一个不再受三维时空桎梏的存在眼中，看到实相的真正面貌。

每个人在身上着火遇到危险时，会毫不犹疑地脱下外套好保全自身本体。但我们在人生里却经常舍弃自我意识本体而更多地照顾角色我的渴望，甚至牺牲自我内在神魂去换取几年或十几年角色的名利色欲、神通爱情。

就好像你为玩游戏打排名给主播刷礼物，把自家的房子卖了、卖自己的血换钱去购买那些电子虚妄。

很多家人怎么也想不明白，自家的孩子怎么就如此痴迷在电子游戏

里，为了其角色的盔甲、坐骑、刀斧，掏空现实中的银行账户。要知道这些游戏的上头周期也就半年到两年，之后一切就都成了云烟一场，连主持游戏的公司与构成游戏的服务器都不在了，有这时间与精力，早点投资自己不好吗？让自我价值感获得真实的成长不好吗？

这本书不会占用鲁柏额外的心力，他所需要做的，只是在最后把它整理成文，也就是打字而已。请稍等片刻。（长暂停）这本书将完全由我来撰写，因此它将是纯粹的赛斯资料。鲁柏也许会在必要时做一些小的修订，但书中的“我”就是我自己，因此无需他再作诠释。

这本书会从我最初尝试与你们建立联系时开始，当然其中也会穿插一些回溯，提到我在你们的时间里更早期的经验。开篇的章节还将记录几次我尝试在梦境状态下接触鲁柏的情形，我如何将一些念头植入他的梦境意识，以及他的清醒心智又是如何接收并在某种程度上歪曲这些信息的过程。

（10:09 结束。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y9-3-460

第 460 节 鲁柏的内在转化与角色我的新定义

1969 年 1 月 27 日 周一 晚 9:10

（珍今天早晨有过一次极为强烈的体验；当我中午回家时，她依旧沉浸在那种过程的余波之中。她对此写下了完整的笔记，这里只做简要的概述。

她说，这一切开始于今天早晨 9 点过后，当时她尝试进入观觉内在自我的心理体验时间。最终，她体验到一种仿佛整个人在微笑着的彻底松弛的感觉，同时伴随着一种强烈的解脱感。她形容，好似自己跨越了一场重大的考验，并以胜利者的姿态走了出来，不必再去重复那一切——所有的艰难与痛苦都已彻底地过去。

这次体验与《梦书》有关，它如今正由王牌（Ace）出版社审阅。珍在上午写下了几页笔记、灵感与印象。整体看来，体验的重点与《梦书》的创作历程息息相关，其中的挣扎与努力似乎也被包含在内，而最终它将被王牌接受，这将是一场胜利。然而，这还不止如此——其中还伴随着一种健康好转的深切感受。

午饭后小睡片刻，珍觉得自己恢复到了“能够正常工作的状态”。自然，我们想知道赛斯是否会对这一经历做出评论。在开始课程前，我还把自己最近写下的两个问题念给了珍，打算请赛斯来回答。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

今晚的情况有些不稳，这是因为鲁柏的身心正在经历一场自然的、全

面的转变——我必须马上补充说明，这是一种积极的变化（笑）——只是此刻他的整个系统正处于调整的过程中。

鲁柏自己还没有完全觉察，因为要知道，当外在的身体改善显现出来时，背后真正的内在转化其实早已完成。

好吧。（停顿）关于这一点我稍后会继续谈。

现在，我先简单回答你的第二个问题。

（以下是我事先写下的问题：

“为什么在涉及一些具体的信息时，比如人名、日期或地点，你（或珍、或鲁柏）常常会延迟给出答案？也就是说，答案往往被推迟到下一节才会出现。而且我常常注意到，如果我在接下来的课程里不再继续追问，你（或珍、或鲁柏）也不会再主动提起这个话题。”

“这样的情况可以举出不少例子——比如关于范·埃尔弗的资料；爱丁堡那位数学家的情况；我去年在怀俄明的心灵感应经历；还有涉及加州比尔·麦克唐纳的车祸资料，等等。我的提问并不是批评，而只是想得到一些能够在今后进一步展开的信息。”）

当某些印象最初被传递时，往往伴随着强烈的情感冲力，就像双方调到同一频率那样。但如果等到以后再去重新调节，就不容易保持同样的清晰度。若这些资料对你来说足够重要，你的情感冲力会直接传达给我，而我也会努力帮助你获取相应的信息。

反之，如果你的推动力不够强，或者夹杂着恐惧，比如鲁柏担心自己会被“考验”，那么必要的触发条件就不会出现。因此，获取信息的最佳时机往往就是它最初被提到的当下。这并不表示之后就完全无法得到更多的资料，只是会更加困难。不过，现在鲁柏的态度已经发生

原文发布源头：xiyushe.org

了积极的变化，这将极大地改善我们的沟通，也会让类似的状况越来越少。

（这让人联想到另一个问题，我当时没有问，但值得记录下来：赛斯曾多次提到，珍有时与资料过于贴近，情绪卷入过深，无法给出清晰的回答。这种时候，最好暂时放下，等到资料“冷却”之后再重新提问。）

在这里涉及到两个问题，一方面，当求助者自己处于情绪化的状态中时，所感知到的信息会被自我筛选和扭曲，此时继续这一话题的交流，只会让议题跑偏，形成话赶话、错误记忆与认知。所以在这种情况下，换个时间重启这一话题，反而便于更好地理解其中真实意。

另一方面，对于我们来说是唯一线性确定的真实答案，对于高维来说却很难界定具体答案。

比如，如果你问“谁是演过朱丽叶的演员？那演员还演过其它什么角色吗？”，那这个答案的结果有百万个，而且还在不断刷新中。对于我们来说，你所见过的戏剧只有一场，你心里所聚焦的演员只有一个，并认为或说认定只有那一个。可事实并非如此。当你提出某些问题，结果发现获得的答案存在疏漏时，请观察自己的问题是否过于笼统或匮乏必要的指向性。

至于鲁柏，他在每一次出体体验中都处在我的保护之下。唯一阻碍他在这些经历中见到我的，并非外在因素，而是他自己的态度。正如我

先前所说。他的进展始终是自然的，按照自己的节奏前行。他不会过度勉强，因为在这方面，角色我正好起到了守护的作用，避免了能量的过度消耗。当实验没有成功时，多半正是因为这一点，同时这也解释了其中出现的节奏性现象。

至于你提出的另一个问题，在我看来倒是颇为奇特。

你问过：“请你用我们的理解方式，简要定义一下，角色我（ego）作为意识的一部分到底是什么。”

在我们的对话中，你的角色我已经发生了变化。它不再局限于眼前的实相，而是开始关注到其他层面的实相。一般来说，角色我就是那个在物质世界中负责处理日常事务的部分，它的专注极其集中，但范围却很有限。

我常常使用角色我这个词，只是为了便于你理解。现在依然如此。如果要更准确地定义：角色我是本体中聚焦于表面“当下”的一部分。它是一种心智“工具”，专门用来在伪装层里的梦时间中运作——在你们物质生命所认知和体验的时间框架里发挥供人格意识聚焦自我焦点的作用。

其实，把自我（self）分割成若干部分，本身就是人为的区分，真实层面并不存在这种分界。我们之所以这样表达，只是为了让概念更容易被理解。

换句话说，角色我只是本体的一部分，而不是反过来；它也只是意识的一部分。当角色我试图把自己混同为整个本体时，麻烦就开始了。

原文发布源头：xiyushe.org

当你以第一人称视角沉浸式地玩一个游戏时，你会把伪装实相里的那个自我即角色我当成是我，并以其得失生死作为自己的得失生死、把其社交关系和组队关系认定为自己的家人朋友。

这种沉浸的代入感让整个游戏变得更具真实感，可如果因此你把这角色我当成了自己的主体，甚至为了其得失利益甘愿丧失意识主体的发展与自身利益时，那就有点过了。

比如为了参加游戏里的某个活动、赚到更多金币、获得更好的排名，几天不睡觉不下线，累出个心梗来，角色人物拿到了丰厚金币与游戏排名，你自身却丢了半条命，真的值得吗？

或者为了游戏里生成的队友、剧情里的老婆孩子，放弃现实里的学业与考试，不去提升自己的内在价值，忽略自己现实中的真实朋友们，那你即便赢得了梦里的美好，可醒来时却发现一切皆空。这样的交换代价，你觉得值吗？

（停顿）请稍等片刻。

（9:30，暂停。接着，赛斯开始回应我今天早些时候的感叹。这几个月来，我在记忆梦境与投射方面的收获并不理想。）

有时，你会对自己的能量过于小心，好像害怕它被分走。你担心投射等直接的心灵体验，会消耗掉本该用于绘画的力量。于是，在你全神贯注、充满内在冲劲地投入创作时，常常无意识地关上了心灵探索的大门，唯恐艺术被分去一分力气。

你认为，所有能量都必须倾注到眼前的画布上。但这样做的结果是，你同时也关上了获取额外能量和新鲜滋养的通道。我刻意强调了两次，因为你的确应该以绘画为核心焦点。

不过，要知道真正深入的心灵实践，反而会带来更敏锐的直觉、更充沛的能量，以及一种可以融入任何艺术创作的精神领悟。绘画创造或相互交流与心灵冒险并非互相妨碍，而是相辅相成的。理解这一点，会让你走得更顺畅。

你（笑着）凭借自己独特的兴趣，可以自由地在时间长河里的艺术殿堂和博物馆中穿梭——过去、现在、未来都能随意探访。只要有足够的内在驱动力，你就能做到无所不知。换句话说，只要你把心灵探索与对艺术的热爱结合在一起，就不会遇到障碍。光是意识到这种探索能够滋养你的创造力，就足以推动你前行。

事实上，你在睡眠中已经会自然地进行投射，不论你是否察觉。但那种谨小慎微的心理让你无法有意识地运用这些收获。当然，在无意识层面，这些经验还是会慢慢地渗透出来，像其他生活经历一样融入到你的创作中。但若能有意识地加以利用，你会得到更多。

现在，你有没有什么问题是和我刚才讲的内容直接相关的？

原文发布源头：xiyushe.org

（“现在没有。我觉得这些很好。”）

你可以先休息一下。记住，心灵的探索并不是艺术的对手，而是助力。历史上最伟大的艺术家们，都曾受益于这种力量。（赛斯身体前倾，语气坚定而带着强调。）

当我们遇到思想或人生的瓶颈时，当灵感枯竭不知所以时，当举足不定纠结万分时，绞尽脑汁一夜白首也不会想出什么真正的好主意，因为角色脑的所知是极其有限的。这时放下问题，放空头脑，去好好睡一觉，去吃喝玩乐，去散步冥想，只要你能让自己的意识焦点被解放出来，让自我头脑进入空灵状态，那所有平行可能里已经失败与成功过的经验就都会被利用这一时间自动滤过。

最后当你第二天再面对这一问题时，没由头蹦出来的第一直觉，往往是最贴谱的解决方案，不管此时的你是否能理解。

其实我们所面临的所有难题早就被无数次实践过了，而且那些答案就在意识网格内有待共享。但就像当家人过世，他们急切地想告诉你“一切都好、不再有病痛的煎熬，也没有了岁月的迟累，沐浴在全然意识的爱里无比温暖幸福”，可你哭啊，闹啊，思念啊，不睡觉各种忙乎后事啊，接待那些有的没的亲朋啊，跑各种文件啊，脑子里乱哄哄的，就是一个字都感受不到家人的心声意识。

其实从容安稳的一种静雅之气，才是真正意识成熟的外显状态。泰山崩于前而气定神闲，窘迫逼于后却稳如镜潭。

“每临大事有静气，不信今时无古贤”。静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。成就大事要有这样的“静气”，应对危机同样要有这样的“静气”。

（9:42。珍很快从出神状态中恢复过来。她说，在赛斯说话的时候，她坐在摇椅里，突然感觉自己正在“变小”。仿佛成了一个瘦小的老人……与此同时，她也清楚地知道，作为珍的自己并没有真的缩小，那只是一种主观的体验。赛斯一直继续讲述，那种感觉便渐渐消失。

我在做笔记时，常常没有足够的时间去消化所接收到的内容。今天就是一个例子。我甚至有点误解了赛斯关于投射的意思。我还大声对珍说，我觉得自己在绘画时，确实很自觉而且主动地运用了心灵能力，把它当作一股宝贵的助力。

赛斯在休息时依旧存在。珍后来告诉我，当我说话时，她能清晰地感觉到赛斯在回应。那时她正在厨房，于是她急忙回到椅子上，就在 9:44

原文发布源头：xiyushe.org

赛斯再度开口时赶上了。）

我刚才说的，其实是指涉及投射的心灵实践。你总觉得这种方式需要更大的能量消耗，好像要主动出击。相比之下，你在打开通道、被动接收内在讯息和体验时，就显得轻松自在得多。

只是你一直没有把这种主动投射的部分和艺术真正结合起来。好了，现在你可以先休息一下。

（“好，谢谢你，这样我就明白多了。”）

（赛斯带着幽默的口吻）看来今晚我的心灵感应没发挥好啊，我原以为你问问题时指的正是这个；因为我很清楚你确实把心灵的知识应用到了当下的创作中。

（“是的，你说得对。只是我当时写的时候并没有完全理解。”9:50 - 10:01。）

好了，现在请给我们一点时间。（停顿）

鲁柏正在一首昨天动笔的诗里，逐渐获得一种更为完整的象征性领悟，他自己会清楚我指的是哪一首。

过去很长一段时间，他把自己和《梦书》紧紧地捆绑在一起，把个人的问题都投射到了那本书上。于是，如果那本书失败，他就觉得自己也彻底失败了。

但这种捆绑今天被他打破了。他终于明白——自己的成功并不取决于《梦书》。这意味着他不再以那种方式处于脆弱的状态。那本书曾像挂在他脖子上的信天翁，如今已不再是了。

事实上，那本书本身也已经发生了变化，就像鲁柏本人也已不同以往一样。他心里清楚，这本书终将出版，这种内在的确信一次又一次的、

以不同方式传递给了他。

（珍记录下了一系列的梦境、心理时间的体验，以及来自赛斯与她自身的讯息，而这些都反复传递出一个讯息：那本梦书终将面世。）

这正是他的能力如何在关键时刻伸出援手的一个例证：当他最需要时，那些内在的保证不断地浮现，支撑着他。如今，他终于明白：自己是这本书的创造者，而不是它的囚徒。曾几何时，他把书与自我紧紧捆绑在一起，而现在，他已经从那种羁绊中解脱了出来（停顿）。无论这本书最终结局如何，他都不再将它的命运等同于自己的命运。

不过，他对王牌出版社是否会接受这本书这件事实在太过挂心，以至于我很难把这个问题说得清楚。给我一点时间。（停顿）

他也已经把那本书从自己先前投射进去的那些负面想法中释放出来了，那些读过书稿的人，也的确感受到了他先前投射进去的负面念头。（停顿）我们来看看能不能绕过他。现在。（停顿）

他很快就会听到有关这本书出版的消息。也就是说，在不久之后，他将在现实层面上得知：这本书会出版。（停顿；微笑。）我们也会在赛斯资料的某些阶段中继续推动这件事。（停顿）沃尔海姆(Wollheim)将会参与其中。这会是一本非常了不起的书。（微笑，闭上眼睛。）

（“嗯，是的。”）

他已经成交了。现在祝你们晚安。

（“晚安，赛斯，谢谢你。”10:15，珍立刻从出神状态清醒了过来，场面颇有几分滑稽。她很清楚自己刚刚提到那本正在王牌出版社审阅的书，总编辑正是唐·沃尔海姆（Don Wollheim），于是立刻担心自己会不会无意间把资料扭曲了。当我提醒她，其实我们并没有追问任

原文发布源头：xiyushe.org

何答案，甚至在课程前都没主动问到梦书时，她只是苦笑着说：“真希望自己没说出口。”

第二天，也就是 1 月 28 日，珍在犹豫过后，拨通了王牌出版社的电话，想探听梦书的进展。结果得知唐·沃尔海姆尚未见到书稿，而负责心灵类书籍的编辑也不在；助理则告诉她，评审报告还没有送到。如果说珍当天早晨的经历真的包含了梦书即将售出的讯息,那就多少带有一点预知的意味了。

唐在得知赛斯资料已经卖给普伦蒂斯·霍尔（Prentice-Hall）后十分欣喜，并建议珍在写给梦书编辑伊芙琳·格里波（Evelyn Grippo）的信里突出这一点，甚至还主动替她出主意，建议她写这封信。

推想:珍今天打出的这个电话,会不会影响到她昨天的体验？抑或说，正是昨天的体验促使她打了今天的电话？再者,把赛斯资料成功售出的消息告知王牌，是否会推动梦书的成交？但从另一面看，这次卖给普伦蒂斯·霍尔的消息，是否也可能反过来，对梦书能否顺利卖给王牌造成不利影响呢？）

在结束这一课时，我想记录下一个缩写：ORG，其意思是：

O = Origin（源头、起点）

R = Resonance（共鸣、回响）

G = Growth（成长、繁荣）

可以平凡地解读成：哦人格。

在我们常用的情况下是 organization（组织）的头字母。

Y9-3-461

第 461 节 四本未能出版的书

1969 年 1 月 29 日 星期三 晚 9:15

（今晚开课前，珍和我谈到，赛斯能够因人而异地与在场的各位见证者沟通，方式之巧妙令人赞叹。起初我们并未察觉，直到后来才意识到，赛斯会根据不同人格的特点采取多样化的切入方式，从而让同样的资料对每个人都能有意义。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

关于你刚才的看法——在课堂上，我始终清楚自己在做什么。

我说过，如果这些资料与信息要在你们的现实里真正发挥出作用，它就必须能够与人产生联结。而且，我会确保它能触及到各式各样的人。它会以不同的形式呈现出来。没有理由剥夺那些智力不算突出的人的机会，更没有理由因为他们头脑不够灵活就被挡在门外。（幽默地）

无论我在不同场合采用怎样的表达方式，这些资料本身都是真切可靠的。它的核心原则会牢牢扎根在我们的主要课程里，在那里，那些足够好奇、并具备智慧的人，可以看到它背后的逻辑与论证。

当然，也会有人一时无法理解。对他们而言，资料的价值不会被削弱或降低，只是会以更加简明的方式进行传达。你不必为《赛斯读本》的事操心，会有那么一本，而且会由我亲自来写。

作为见习教师，要学会不住相法布施，能经受得住八风之扰，能耐心和蠢人说道、和愚笨者讲理、和抬杠者共处、和质疑者交流。我

原文发布源头：xiyushe.org

想大家都还记得，赛斯的最后一世人间历练的课题就是：如何和愚钝者相处与交流。

这是很重要的一课，是克服自身灵性傲慢的必要课程。你有觉悟、有知识、懂的多，那是“小乘”的状态，放在佛教体系里就是个自觉的阿罗汉。觉他才能步入合一境，但挑三拣四地觉他、无法应对质疑与冲突的“一屁过江来”的城府，那自身的静气修养还差得太多。

所谓的“八风”，是指利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐，四顺四逆共八件事：顺利成功是利，失败是衰，背后诽谤是毁，背后称赞是誉，当面赞美是称，当面漫骂攻击是讥，痛苦是苦，快乐是乐。

喜乐是世人渴望的状态，但真正进入更高意识形态后，自身是常处于如如观的状态，有情绪与感情，但不会因此心如浮萍随浪起落。进而会进入到一种近乎或说就是无德的状态，以万物为刍狗。但别误会这种无情，因为在大慈悲中，让孩子磕碰跌倒爬起本就是慈悲，不干预不等于不关爱。

溺爱是对爱的一种扭曲，表现为过度满足、包办代替、过度控制，而爱则是一种基于自由、宽容和欣赏的无条件接纳与支持。溺爱的根本动机是父母的恐惧和不信任，是对孩子独立成长的一种阻碍，表现为大棒萝卜教育方式，西方宗教的核心就是这个。而爱则鼓励孩子的自我独立与开放式成长，视所有人都本自具有全然可能性，

故而没有与生俱来的阶级。

（在课开始前，我对珍打趣说她不妨编一本《赛斯读本》（Seth Reader），把赛斯在各个主题上的资料都汇集起来，并用更简明易懂的方式来表达。）

这本《赛斯读本》会更多地诉诸直觉与情感，因此表达方式会有所不同。直觉性的真理，并不需要用复杂的理智语言来阐释，有些人反而能凭直觉更深刻地理解它，而不只是停留在理智的层面。

当我们完成整个资料时，它会以不同的形式，与各种不同的人沟通——即便这些人彼此之间未必能交流。鲁柏在我用简单方式说话时，总会觉得难以接受，好像丢了学者的体面。而我可不需要去证明什么智力上的优越感，我有完全的自由去传递应当传递的内容。只是鲁柏还处在一个阶段，他总爱摆出一副聪明人的架子，并多少有些瞧不起那些没那么聪慧的人。（笑）这种毛病嘛，其实太常见了。

可问题在于，这种态度可能无形中会让许多真正需要的人接触不到这些资料，而他们其实能够凭直觉去理解，并很好地运用其中的内容。与此同时，另一些人，比如鲁柏，还有你，约瑟，则会被基础资料中更完整的发展与推理所吸引，而整个著作的逻辑框架也正是建立在这种深入探讨之上的。

过去，因为鲁柏自身的障碍，我只是点到为止地暗示未来的发展。但现在我要告诉你，在我们的会谈框架下，以及我所说的与他人的接触性会谈中，还会有新的书籍逐渐成形。其中几本会把基本原则以简洁、直接的方式呈现，并配上许多贴近日常生活的例子，便于普通人理解。

这些书会带着强烈的情感共鸣而来，也承载着我对人类境遇的深切同情与理解。其中有些可能只是鲁柏将课堂笔记或有见证的会谈记录整

原文发布源头：xiyushe.org

理而成，但至少会有一本是由我专门写作，为此而准备的。

（几天前，我们开始把赛斯在珍的心灵感应课上所讲的内容，单独整理归类。这项新工作的展开，也启发了《赛斯读本》的构想。）

其中将会有一本书，专门探讨形而上的实相，面向那些思维更敏锐、智力更高的读者。它的受众或许有限，但必将是一场引人入胜的尝试。在书中，我希望能提出一套多维度的道德观，给那些已无法再接受陈旧的上帝概念的人参考。

不过，这本书也会揭示，哪怕在现存宗教破败的外衣之下，依然有真理闪现；它将剥开正在崩解的教条之布，呈现出其中一直存在的启示性智慧。

大家都知道，在 1970 年后珍所出版的作品中，并没有这两节里赛斯提到过的两部很重要的多维意识实相书籍：梦书和《赛斯读本》。

1963 年 12 月 2 日，他们开始收到一个男性人格发出的连贯信息，此人格最终自称是赛斯。他预言珍会存活到 80 多岁，并在 1965 年时曾经祝贺她完成了 25 年的连续信息传输，其成就完美地达成了所有资料的传递。这些资料被称为“迈阿密版赛斯资料”。

但事实上珍在 1982 年初，因严重的甲状腺功能低下、眼球突出和复视、几乎完全丧失听力、轻微贫血、褥疮以及医院引起的葡萄球菌感染在医院开始住院，她像母亲一样因严重的关节炎卧床不起。罗伯茨在纽约州埃尔迈拉的一家医院连续住了 504 天。她死亡的直接原因是蛋白质缺乏、骨髓炎和软组织感染。这些情况是由她长

期的类风湿性关节炎引起的。

在其十九年的时间里，为我们大家带来与留下了大量的宝贵多维资料，但因这一版“埃尔迈拉珍”在许多自我意识领域还不够成熟，她少写出了四本很重要的书，其中包括标准版的“梦书”，由罗总结并发表的 1986 年版《梦与意识的投射》（Seth, Dreams and Projections of Consciousness）， 并非梦书的完整版全部内容。

1984 年去世时，珍也没能完成重要的多维意识实相书籍《赛斯读本》，即大赛斯的多维实相讲话汇编。

这些其实在其它平行地球中引领了新时代发展的重要著作，我们会在日后逐一设法补齐。而且这些重要资料不会迟于 2040 年前就会都全部到位，让始终跟随上我们脚步的朋友们能在大变革到来前有时间做好必要的准备，拿到新世代的入场券。

原文发布源头：xiyushe.org

1.《梦与展开的自我》(Dreams and the Unfolding Self)

这和《赛斯：梦与意识的投射》在表达方向和深入程度上是完全不同的书。

2.《未知的实相》(The Unknown Reality) 第三、四卷。

内容主要讲的是投生前计划是如何安排的，还有如何利用第四维中间层安然离世。

3.《多维意识与人类的下一阶段》(Multidimensional Consciousness and Humanity’s Next Stage)

这是在《梦、进化与价值实现》之后的延续，其内容更深入、前瞻。

4.《赛斯读本：意识领域与人格发展》(The Seth Reader: Consciousness and Personality Development)

值得注意的是，在珍去世后，继续有大量的赛斯作品被陆续出版，这要归功于劳雷尔小姐。1984 年 9 月，珍去世后，劳雷尔小姐写信给 65 岁的罗，愿意和他走完后续的人生路，并整理出版大量的速记手稿。当时她 29 岁。

劳雷尔小姐自 1979 年 11 月（当时她 24 岁）起，就一直参与和罗与赛斯有关的工作。那时珍的身体已经变型僵化得很严重了。1985 年 2 月，双方接受轮回间的羁绊，1985 年 8 月 23 日，在珍

去世 11 个月后，她来到罗的身边一起生活，并在之后成为其妻子。

2008 年 5 月 26 日，罗伯特因癌症去世，享年 88 岁。

1954 年 12 月，珍与罗结束婚外情并结婚，到 1984 年 9 月，婚姻 30 年；之后劳雷尔小姐陪伴罗走过了 24 年。此后劳雷尔一直在为保护这些资料的原始手稿努力和一些组织周旋。

“结果将是一种截然不同的存在。你们现在的许多问题都源于精神上的无知。当一个人意识到自己的存在也包含着另一族群的成员身份时，他就不会再轻视其他种族的人。

当每个人都能觉察到自己在社会的各个层面、扮演着各种角色的经历时，就不会再有任何性别或社会角色被认为优越和有高低之分。一种开放的意识将感受到它与所有其他生命的连结。意识的连续性将变得显而易见。由此必然产生的结果是，社会和政府结构也将发生改变，因为它们都是建立在你们现有的信念之上。”

“随着这些变化的发生，大脑中新的区域将被激活，以便在生理上处理这些变化。届时，大脑的功能映射将成为可能，而前世的记忆也会随之被唤醒。所有这些改变都是精神层面的转化，在这一过程中，宗教的本质意义将超越组织的限制，成为个体生命中鲜活的一部分，而新文明的基础将由精神框架而非物质框架所奠定。

人类的经验将如此扩展，以至于在你们看来，这个物种仿佛已变成了另一个物种。这并不是说问题将不复存在，而是说人类将拥有更为广大的资源可以运用，同时也预示着一个更加丰富、多元的社会架构的出现。

男人和女人将发现，他们与同胞的连结，不仅关乎此生所是之人，也

原文发布源头：xiyushe.org

关乎他们曾经所是之人。

家庭关系或许会出现最大的变化。家庭中将容纳起以往不可能存在的情感互动。显意识将更清楚地觉察到来自潜意识提供的内容。

我之所以把这些信息放在关于宗教的章节里，是因为你们必须认识到，精神上的无知正是你们许多问题的根源，而你们唯一真正的限制，就是精神上的无知。”

——《赛斯：灵魂的永恒有效性》第二部分，第 21 章，第 586 节

1971 年 7 月 24 日，作者：珍·罗伯茨，©2012 劳雷尔·戴维斯-巴茨

（9:35 电话铃声响起，打断了赛斯的讲述。还没等我接，珍自己就拿起了电话。这通电话颇有意味地印证了刚刚谈到的让更多人接触资料的话题，来电者正是一位有意参加心灵感应课的新学员。

珍在 9:53 重新进入状态，继续传述，语速依旧迅捷，神情活跃，眼睛常常睁开，并带着相当的强调。）

在你们的世界里，人们往往很难与那些缺乏深厚纽带的人建立真正的联系。这种纽带可能来自共同的经历、相似的信念、文化背景上的共通点，或者其他数不清的因素。

你和鲁柏也大体属于这种情况，你们更容易亲近那些你们能理解的人。但对我而言，我能够从自身庞大的人格结构与丰富的经验中汲取力量，因此可以轻易地与不同的人建立联系。正因如此，我所传达的信息能够让人感到真切，他们也能本能地察觉到，我并不是在居高临下地说教。

我不会人为地制造阻碍，也不会用自己的偏见去扭曲对方的回应。相反，我在与他们交流时，是以他们为中心，甚至在某种程度上进入他

们的心理实相，因此能用一种真正契合、触动人心的方式来表达。就像画家能用不同的媒材去诠释同一个主题，创作出风格各异却同样优秀的作品一样，即使只使用英语，我仍然能够以多重声音来表达，把资料传达出去。

除了我直接口述的著作外，还会有几本书自然地从我们的课程中衍生出来。同时，随着鲁柏的人格不断成长，他也会写下属于自己的作品，把所学和所得串联起来。而你在绘画上的进展，也会随之自然展开，有时甚至会直接受到这些课程的启发。

我们对和自己谈得来、有认知共鸣、懂得欣赏自我价值的人会天然亲近，而对愚笨抬杠顶牛的人会厌弃与不屑交流。但对于渴望借由成为见习教师而完成本意识位面最后课程的人来说，学会与蠢人相处，并无住相地利益他人，才能完成自身真正的合一意识境界。

就好像手香脚臭一般，你不能嫌弃自己肛门有味道就避而远之地一辈子不打理它吧。学着和讨厌自己的人、伤害自己的人、背离自己的人相处，平易近人地对待每一个平行自我，才能真正地消弭那隐藏得很好的二分心，不让远近亲疏左右了自己的行为。

世人多以为上德视万物为刍狗是一种不屑的鄙夷，其实是一视同仁的公平。所谓“刍狗”是古代祭祀时用草扎成的狗，在祭祀之前是很受人们重视的祭品，但用过以后即被丢弃。后引用以喻微贱无用的事物或言论。

原文发布源头：xiyushe.org

这里包含三层意思：

1、徒有其表的虚假伪装角色。

2、贡献给天地的祭品。

3、聚散无常的意识形态产物。

天下人无论是王侯将相还是贩夫走卒，是勇猛健将还是五弊三缺，是庙堂高僧还是无知幼童，其实都是这样一时的稻草聚形之物相。皆无本质差异，故也无仁或不仁的种种思想包袱或远近亲疏尊贱差异。都是宇宙间万千生生灭灭的一时聚散。

故以如如不动的平常心对待自己与众生。

（长时间的停顿。）

至于我们的朋友艾罗弗朗兹（Aerofranz）（塔姆·莫斯曼，普伦蒂斯·霍尔出版社），他的疗愈天赋正在逐步展现，潜能十分可观。因此，他更需要自律与谨慎。疗愈的力量应当用于帮助他人，而不是成

为虚荣的工具。他必须警惕那种灵性的傲慢心态——“因为我能治愈你，所以我比你更高一等。” 即便这种念头藏在意识深处，即便他表现得友善和蔼——正如我在说这话时露出的微笑——但那份优越感仍可能暗暗作祟。

他的疗愈潜能非常突出，也因此，他不仅需要懂得如何帮助他人，更需要深刻地理解自己。这一点至关重要。他的角色我（ego）是善意的，但任何角色都有这样的倾向：容易把心灵的能力当成彰显自身力量的凭证；或者把它据为己有，并因此而骄傲，即使明知这些能力源自更深层的自我。我们希望他能建立起一种强健、平衡的人格结构，如此一来，他既能更好地发挥疗愈天赋，也能在运用的过程中获得进一步的成长。

——你的手累了吗？

（“有一点。”）

很多修习内在心灵力量的人，都渴望尽快获得神通，并利用这些神通，正面多维实相的真实存在，并在其它同修面前彰显自己的进步。

这样的攀比心和自我价值感，在正规的修行体系里一般会被师傅喝骂，并出手关闭其神通，在其心性未成就前。因为此类能力往往对于大多数初学者来说，往往是祸非福。所以大多数人都被自己高我严格封印各种跨维度感知能力，防止过早地因接触多维实相信息流而疯掉。

很多人会用展示神通来获取名利、招引关注，这样的做法确实会让自己此生的这个角色我收获财富与名望、敬仰与地位，但这样做的

原文发布源头：xiyushe.org

后果就是把自己活成一个导致世人习惯外求外祈、花钱就能办事的活神仙。不但引人迷信住相，还坏人功课与生命体验。

不是不能帮助他人，但让他人明白与反思为什么求而不得、为什么病痛缠身、为什么聚散无常，才是真正的授人以渔的身心灵疗愈。别把自己搞成一个“耍把式”卖“大力丸”的。

请记住我们要成为的是见习教师，而不是什么小有神通的半仙、灵童。我们可以帮助他人解惑化疾，但前提是别因此太把自己看做是上师、耍大牌，也别把求助者或学员看成是愚者或下人——其实是患者培训出了好医生、学生方方面面的问题鞭策出了好老师。

我们这些行走在人间的所谓修行人，真正应该礼拜的不是什么偶像，而是为我们提供成长助缘与无漏见识的世人。必须明确自己的动机是否纯正，并学会识别它们。任何人在从事这类心灵工作的时候，都必须把这一点作为根本。

好吧，那就先休息一下。（10:10-10:25）

此刻，我们的朋友（塔姆）已经接触到了他人格更深的一个层面，正如我曾透过那台讨厌的机器（打趣地指电话）告诉他的，那是一个值得信赖的层面。这无疑是一次进展。

我希望他能把情况随时告知鲁柏。不过，目前我建议他的无意识写作的频率最多不要超过每周两次。因为能力总是意味着责任。我知道他心里明白这一点，所以我也要对他表示赞赏。但我并不希望这些能力

失去节制地发展下去。

这里并没有什么真正的危险，只是我希望他能够稳步前进，同时始终维持人格的平衡。人格必须学会理解并妥善运用这些天赋。

在此，我送上我对朋友最诚挚的祝愿，我也很享受我们这次所谓“机械式”的交流。他同时必须明确自己的动机是否纯正，并学会识别它们。这并不是质疑他，而是因为任何人在从事这类心灵工作的时候，都必须把这一点作为根本。

（就在昨天，星期二，赛斯第一次通过电话开口。那是在晚上大约九点半，塔姆从纽约打给珍在埃尔迈拉的电话，整个过程不过五分钟。

塔姆还写了一封信，把这段经历详细记录了下来，这封信将会被存入我们的档案。）

好了，请容我片刻。（停顿）

我们就到此结束吧。鲁柏在书的工作上进展顺利。昨晚我确实与他沟通过了，只是他并没有意识到。

（珍曾请求赛斯在梦里与她沟通，并且让她能清楚地记住这个梦。但第二天醒来时，她只依稀知道确实梦到了，却完全想不起具体的细节。）

我今晚会再回应他的请求，在梦里与他沟通。

你做得很不错。我已经看见你将要完成的几幅作品。（微笑着，闭上眼睛。）今晚我所说的一切，也能帮助你更好地体会情绪在创作中的作用，以及它真正的价值。当你完成那幅大幅肖像时，我会再告诉你一些关于它的事，你也许已经在潜意识里隐隐感受到了。（微笑）我现在不应该多说。

原文发布源头：xiyushe.org

（赛斯这里指的是我正在准备的一幅较大的四分之三身肖像画。我不久前画了一张钢笔画草稿，珍已经看过，那就是这幅大画的基础。

“为什么不现在说？”）

很多时候我知道的远比告诉给你们的要多很多，但因为如果我现在就告诉你，这份创作的自发性可能会被打断，一切因此会被改写。此刻，在有意识层面上，你还无法真正理解我想说的意义；但你正在触及并运用的，是那些你过去从未真正允许自己去使用的直觉与情感深度。只有当你完成当完成的所有动作时，我才能把原因在事后分析告知你。

有些人在修行的中后期能突破时空的线性局限，了知到所谓的未来，或回忆起后续剧情的更改，这时如果自己利用这种能力为自己布局并选择发展路径，没问题；但若要想借由这能力，去提前预言他人的事，甚至据此想干预他人的人生剧情，那会给双方都带来不小的麻烦。

这涉及到帮助角色我变更内在人格预设下的人生蓝图，破坏涟漪中的能量路径，让某些对等体验和代偿平衡被人为破坏，让体验者失去自主解题与答题过程中的成长机会。

我们可以在考前画重点、用模拟考练兵、在考试后分析错题、梳理思路，但不可以帮他人逃避考试，或替他人答卷，这样的行为是会让矩阵乃至对方存有都感到很不爽的，毕竟很多大事件都是布局百年、调动很多资源才促成的，哪怕是一场生死教训，角色当面对、当领受、当经历、当思考的是一定要去历经的。

如果你愿意，你当然可以直接来问我——

（“我会的。”意思是，一旦我完成这幅画，我一定会去追问赛斯这个信息。我心里很清楚，如果我现在强行坚持，大概也能拿到答案，但我决定先等等。

注：课程结束后，珍对我说，她已经知道赛斯会在我完成那幅画时告诉我什么。我追问她是怎么知道的——难道赛斯对我说一套，对她说一套？还是她在赛斯通过她讲话时，就敏锐地捕捉到额外的信息？这点我们以后还能再探讨。这是我们第一次意识到，信息竟然能以这种方式传递与接收，虽然也许以前已经发生过。不过，当赛斯谈到那幅画时，珍其实已经明白他将要告诉我什么了。）

现在，我愿意为你安排一套专门针对你的计划，帮助你释放并运用心灵能力，只要你准备好在课程里花些时间来进行。

（“在课程里？”）

我可以在课程期间，或者在任何你提出请求的时候，把这套方法交给你。而且，当你准备好时，我也能轻松协助你进入出体体验。

（“那今晚可以吗？”）

那么，我们就约在凌晨三点。临睡前，你要给自己一个清晰的暗示：你会完整记住所经历的一切；哪怕在睡梦中，你也会敏锐地觉察到我的存在，并随时准备接受我的引导。同时要告诉自己，这次相遇与旅程的记忆将带给你巨大的滋养与收获，用这些话语来强化暗示。

（“好的。”）

在结束之前，还有一点提醒：周六晚上的外出活动，无论形式如何，

原文发布源头：xiyushe.org

都是必要而有益的。至于星期天，如果你不去探望母亲，你们两人也应该至少外出一个小时，哪怕只是散步或随意兜风。（我的母亲仍然健在，而珍的母亲已去世。）

我还想再补充一句，可能听起来有点神秘：挂在门上的那枝槲寄生（指着它）同样会带来益处。

文化与象征意义

西方圣诞传统：在圣诞节，槲寄生常挂在门框或屋檐下，人们相遇时会在其下亲吻，象征和平与爱情。

象征：永恒、生命力和保护。

药用价值

在传统草药中，槲寄生被用作调节血压、免疫系统及缓解焦虑的草药。气味有安神的作用，但因浆果和茎叶有毒，生食会中毒。

（我们在撤掉其他圣诞装饰后，特意把走廊门楣上的槲寄生留了下来。）

我知道你已经有些疲倦了，所以就在这里真挚地向你道一声晚安。因为鲁柏的内在态度已经发生转变，再加上人格结构的重新整合，那些有利的财务变化会继续延续下去。

（“太好了。晚安，赛斯，谢谢你。”）

（赛斯幽默地向前探身，瞪大眼睛说道：）这可不是重播哦。

（“很好。” 可参见第 458 节，赛斯当时谈到了他在课程中随时出现的可能性。

10:44。珍很快从出神状态中清醒过来。她说，以赛斯今晚的好心情，他完全可以再讲上一个小时。今晚他的临在感非常直接而鲜明。

按照提示，我在睡前给自己做了关于记住梦中投射的自我暗示，尽管当时很疲倦。第二天早晨，我懊恼地发现，自己确实保留着一次与赛斯相关的经历的记忆，但记忆模糊到无法在清醒状态下整理成笔记。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y9-3-462

第 462 节 感知就是行动，你和感知是一体的

1969 年 2 月 3 日 星期一 晚 9:17

（1969 年 2 月 2 日，《埃尔迈拉星报》刊登了一组长达一版半的文章和照片。蓓·加拉格撰写的报道介绍了赛斯资料的来源、赛斯的背景，还引用了部分课程内容，并说明了资料的收集方式。照片则包括了珍的肖像，以及我所画的一幅赛斯油画。

这次报道倾注了许多心血，回应也开始陆续传来，有人打来电话，有人登门拜访，也有人写信。整个专题的核心，是赛斯资料第一本书被普伦蒂斯-霍尔出版社接受这一重大消息。

在课程开始前，我和珍谈起了马萨诸塞州列克星敦的罗杰·沙利文，他对两次与自己数学问题相关的课程（第 449 节和第 450 节，附有通信）所做出的反应。我们还提到那次涉及加州比尔·麦克唐纳及交通事故的课程（第 435 节）。

严格来说，这些都可以算作通灵会（seances），因为信息是通过珍本人，而不是赛斯直接传达的。数学方面的内容对罗杰意义不大，而加州的资料我们至今也无法验证。我心里在想，珍当时为什么会采用这种方式？其中的情绪和理智层面各自起到了怎样的作用？我们并不认为那是潜意识虚构，也不觉得是珍完全失控的表现，那样的说法太极端了。今晚我们没有逼着赛斯解释，只是承认：这其中我们还有很多要去理解和学习的地方。

珍此刻传递赛斯的话语，神态活跃、充满幽默，伴随着手势和强调，

声音洪亮、节奏比平常更快。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

我要向你们的猫情人蓓·加拉格表达感谢。鲁柏从那篇文章中领悟到一个道理：简洁直接的表达方式往往最有力量。

文中所选的摘录几乎平分秋色：一部分偏重理智，一部分偏重直觉，不过其实每段内容都同时兼具这两方面的吸引力。这正是我们希望达到的效果。（强调）

鲁柏终于在内心确立了那种工作感、奉献感和全然投入的态度，因此他一直拥有的能量与活力，现在能够真正地被发挥出来，这对你们两人的后续发展都大有裨益。对于那篇文章所付出的努力，我会亲自向我们的朋友表达谢意。

有一件相当重要的事，我无法、也不会强迫，因为我之前已经提过：鲁柏人格中蕴藏的全部潜能，需要几把“钥匙”来开启、引导和聚焦，而我们的课程便是其中一把。这把钥匙必须由他自己来使用。换句话说，这几年你们其实已经解决了不少问题。特别是你（对我说），正经历着一种微妙的直觉释放，这个过程正在进行当中，还没有完全结束。也正是通过这样的方式，你自身的全部能力会被释放并集中起来，而这主要是通过你的创作得以实现，其成效也会在其中反映出来。

人格中蕴藏的全部潜能，需要几把“钥匙”来依次开启、这需要引导和学会意识聚焦，而我们的课程便是激活其中一把的关键。但这把打开认知成见心锁的钥匙必须由领悟者自己来使用，没谁能迫使角色我的自由意识去拥抱自己的内在神魂。

原文发布源头：xiyushe.org

如果透过对多维知见的广泛学习，逐渐掌握了深刻的多维知识，进而借此达成了多重自我的平衡与整合，那直觉的知见就会被释放出来，并获得必要的重视。也正是通过这样的方式，内在自我自身本就具备的全部能力才会逐一被释放出来，并渐渐集中起来形成合力，而这主要是通过我们日常创造性的自我表达而得以实现的，其成效就是让自己的角色我亲证到多维智慧，并借此也让身边人都因此受益良多。

在与他人讲法时，需简洁直接地去表达，这种方式往往最有力量。正所谓君子言简意赅，言辞刚重直白。但好话只说一次，是否有能力听懂、是否肯照此执行，都与个人的机缘时机相关，正所谓：好良言难劝该死鬼，大慈悲不度自绝人！

当你善意对求教求助者说出心流里的善意，但对方总是在强调“但是”或“可是”时，请及时学会闭嘴并送上祝福，然后如如观生灭聚散就好。

说话时要注意，理智与直觉同时兼具，才有说服力和吸引力。这正是我们希望达到的效果。而且在任何时候，以慈悲心自愿主动去帮助他人，或应邀去协助他人时，内心中要确立那种工作感、要有奉献感且在其过程中当用全然投入的态度完成，因此这样才能拥有必要的能量，并让活力被真正地发挥出来，这对双方的后续发展都是大有裨益的。

最后要提醒大家的是，不要渴望自己做了好事，能得到认可回报，甚至好脸色，更别想着别人应该对你的引领就当真地去言听计从、立马行动并获得受益。每个人都有其要去经历的，困惑迷茫时求助询问是大多数人拓展思路的一种手段，但是否能听懂、肯去做、愿自省改观，就是个人自己的问题了。

改观不只是改变看待他人与事情的观点，更多的是扩展自己的观念认知与理念格局、思想次第与视角维度，借此看到自己之前未尝感知理解的角度、范畴和深度，让自己从肤浅片面的计较里走出来，安然坦然地全然接受遭遇过的、正在遭遇的、将会遭遇的种种试题。

从此不再是被害的囚徒、八苦的靶标，而是游历在人间的学徒、经历世事的修行人。

现在，请稍等片刻。（9:26 停顿）

就像我之前（幽默地）提到过的，作为媒介的意识管道，本身就是资讯转播的平台，而且在很多方面甚至比其带出的讯息更重要。因此，媒介者自身的状态既不能太紧张，又不可太麻木，否则难以达到最佳效果。多维信息并不会像自来水那样清澈顺畅，随手拧开水龙头就能流出、随时又能关闭。

它必须经过媒介人格层层的过滤和转译。（停顿）在这个过程中，神经系统不仅仅是在翻译，还会直接对信息做出反应。换句话说，任何感知都无法保持完全的中立。信息被接收后，必然要转化为神经系统能够理解的机制，再被解释为物理形式。这样一来，信息就像其他任

原文发布源头：xiyushe.org

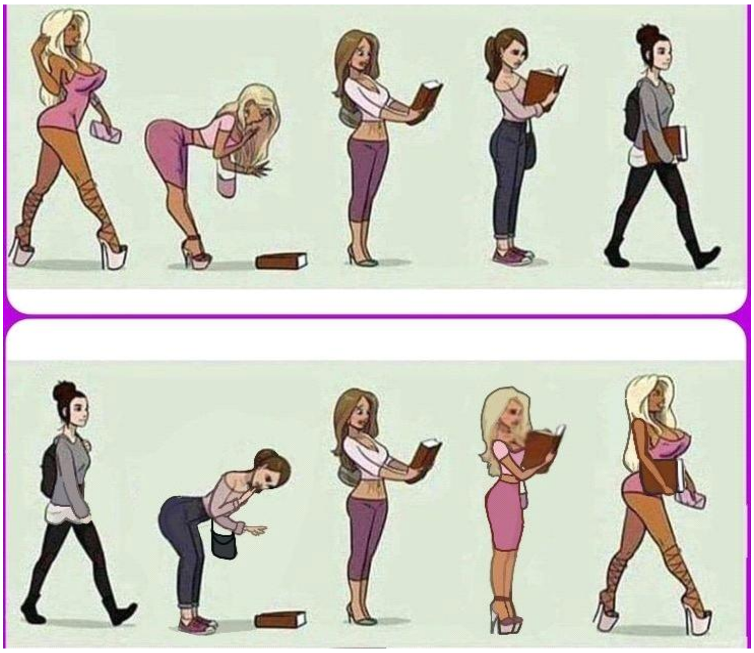
何感知经验一样，成为神经系统结构的一部分，这是必然的过程。

任何一种感知，都会立刻改变感知者的电磁场与神经系统。从你们的角度看，这就是感知的本质：一种神经结构的改变。感知机制在作用时不仅会发生变化，还会因感知的对象而被改变。我现在讲的，是你们的身体系统，以及感知所固有的物质属性。

就你们的生理结构而言，不改变内在状态却还能接收感知，在事实上是不可能的，在逻辑上也是说不通的。我要强调的是：信息进入时，会自然地与人格整体融合、交织，成为人格在物质层面所依托的完整结构的一部分。（停顿）

认知决定了判断，判断决定了行动方向，行动带来了后续涟漪，在涟漪下我们获得了正负反馈的人生经验。而信息流在悄然塑造和改变着一个人的认知架构、理念构成、逻辑支点和情绪状态。

一个人每天在接触什么、关注什么，就构成了其当前自我的意识频率状态。看看自己常用的软件在精准为你推送哪类信息，你就能知道自己大概是哪个层次与哪个意识位面上的所是。



化妆美容练腱子肉的、看吃播追狗血剧关心八卦花边是非的、关注金融战乱政治动荡的、追捧宗教神狐算命风水的、痴迷保命养生调息练气的、热捧艺术古玩旅游美食的、求知好学渴望洞察三界真相的、营建团队带来大家共同发展的、扶助他人关爱弱小老弱的、传播知见营造集体意识的……不同的人组成各自的圈子，共同生活在同一城市里，却相互构成犹如六道般的平行世界，各自在自己的实相里用自己极具局限且有限的时间构筑出自己的人生记忆。

而我们的记忆和我们在接触的信息，构成了我们自身的当前所是，故而你在和谁同行、在关注哪些信息、在什么样的一个场域或圈子里每日互动，很大程度上在随时改变着你的自我当前所是，并真实地影响着你的身心灵三个层面的当下未来。

看看你身边都是些什么人，你也就知道自己处于怎样的一个尘染色缸中。如果你觉得自己很格格不入、被那些人排挤孤立，那最好换个圈子、换个环境，找到能让自己发挥与发展内在自我价值的地方，找到能认同、肯定、欣赏自己的人群。

原文发布源头：xiyushe.org

好了——我正要回答你们的那个问题——

（“不急。”）

——你们当然有充分的理由想知道答案。

好吧。（停顿）任何感知都会立刻融入到一个人的整体系统之中。感知本身就是一种行动：它会改变所接触的对象，而在改变的同时，它自身也会随之被改变（强调）。这一点对所有的感知都成立。

即使最细微的感知，也会在某种程度上影响你身体里的每一个原子，并由此荡漾开来，像涟漪般层层扩散。所以正如你们所理解的，哪怕最微小的行为都会牵动整体。

我们可以把自身意识状态想象成一锅什锦菜粥汤，这时不同的感知带来不同的信息流，这些信息流就好像调料——酱油、蚝油、鱼露、辣酱、咖喱酱，甚至水淀粉等，当这些信息被感官这个炒菜勺带入锅中时，立刻这锅菜粥的整体味道就会因此发生改变，而炒菜出锅时，带出的料汁味道也已经和进入时大有不同。

感官带来的感知分外在的角色感知和内在的神魂感知，这些觉受分别进入脑识与神识，汇总在角色我的心识那里，这时心理活动就据此展开：或引动情绪，或引动思想，或引动内在匮乏感带来的渴望。

这些心理活动，逻辑脑是不参与的，最后心识会得出一个角色自我意识在逻辑层上都不太能清晰意识到的内在决定，然后这一决定会构成后续行动的底色与主要诉求，被逻辑脑美化成能自洽或说出口的各种所谓正当理由。而这些其实大多数与自我的内在匮乏息息相

关。

每个人在关注什么，是其真实的心理状态，但在说什么、做什么、表现出什么却往往是在不自觉地演戏。所以一个人怎么说怎么做都带有欺骗性，甚至是自欺欺人的。看其在意的关注点就知道其真实的匮缺在哪里——有人要名，有人要利，有人要被在意，有人要认可，有人要价值感，有人要更多的关注和陪伴，有人要被理解与接纳。

基于这样的背景，请稍等。（停顿）我只是想让你们知道，我们讨论的起点在哪里。

（“是的。”）

（停顿）有些人总是容易看到事物的阴暗面，并习惯以最悲观的角度去解读自己的感知。在心情低落时，人们更容易受到悲观暗示的影响，也更容易把接收到的资料理解为负面的。这里说的资料，既包括日常层面的物质性信息，也包括心灵感应、透视（clairvoyant）或其他形式的信息。

恐惧会放大这种敏感性。举例来说，对所爱之人的担忧，常常会让人好像提前瞥见一场灾难；而相反，他们很少去关注或感知到快乐的事件，因此在这方面也不容易获得类似的感知。

所以，在一般的透视体验中，如果意识传递者处在低落情绪下，不论是鲁柏还是任何人，都可能因环境与时机的关系，而过度解读或误解其中的内容，把悲观因素放大。（停顿）而那些有强烈倾向于自我惩罚的人格，更是会一再歪曲或误解这类信息，甚至是任何信息。

原文发布源头：xiyushe.org

我在这里所说的，并不是专门指你先前提到的某些事件，而是为了澄清一些我们还没有充分探讨过的问题，也就是在透视性信息中常会涉及到的正常心理作用。不过我要补充的是，我今天的很多评论，其实同样适用于所有形式的感知。

从很大程度上说，你就是你所感知到的，这可不是比喻。——哦，对了，我忘了你的手酸不酸。

（“还好。”）

现在。（停顿）信息并不会独立于意识而存在。换句话说，一场车祸并不是一个孤立存在的事件，它必须和相关人的意识相连，才会被感知到。

事情绝不是只要有一条清晰的管道，中立的信息就能自由流动那么简单。我敢肯定，你一定会对我刚才的话产生了更多的问题——

（“是的。”）

——因为它背后涉及的东西太多，我们今晚无法全部涵盖。但绝对有深入探讨的价值。无论一个通灵媒介的出神有多深，都不可能成为一个完全中性的传导通道。角色我或许会被绕开，但人格的其他层面，尤其是神经系统，依然照常运作。而这些部分会被流过的感知所改变。

在面对过往经历、当下历经和未来多重平行可能时，我们从中摘取到的部分信息构成了我们的记忆和此刻所感；同样地，我们的意识频率构成了自我意识滤镜，而这滤镜决定着你对未来有哪些忧虑、又怀揣怎样的梦想。

在不管过往现在还是将来的人生遭遇中，我们自己的视角很大程度

上决定了我们如何片面地记住发生了什么，至于这记忆与事实有多少相符性，每个观察者其实都只能给出属于自己的管中窥豹。

我们不但视角单一片面局限，而且在单位时间内可观察与感知的信息流极少，这导致即便在视角的视野内，我们也常会因关注点过度聚焦而忽视显而易见的其它事实。

一个人其实在多维实相里，可以同时建立多个观察点，并同时获取信息，借此构成交叉信息网，形成全面无漏认知。但想做到这种察觉力，需要让自己的多重自我共同协作，同时利用角色我的感官和内在感官，加上本家高我和存有与其它平行自我的意识觉知共享。

所以在不同觉知水平的差异下，人们就有了先知先觉（灵感）、后知后觉（头脑思维）、知而不觉（木讷）、不知不觉（蠢笨）的差异。

而在这些差异之外，还存在人为的各种自我觉受扭曲。也就是看见红的感知是蓝的，摸到光滑的却觉得刺手，吃下蜂蜜只觉苦涩，良言相劝但忠言逆耳。每个人依据自己当前的意识所是感受与记忆着自我所谓的客观真实，但即便一个房间里只有俩人，也会各自生活在两个不尽相同的各自世界里，却又相互默认对方和自己是感同身受的。

那么你到底感受到什么、在经历什么，又和其他人在相同的环境里，

经历了哪些不同的历经，就都看你自己其实到底是个什么样的“人”了，也就是说你自己的意识滤镜和关注焦点何在。

低频意识存在，关注争执、冲突、阴谋算计和相关的各种可能。自我因此忧心忡忡，甚至主动发起防卫性的进攻，激化矛盾又感觉自己因此而很受伤。

在高维意识存有中，人格会把冲突性的经历和各种人生课题看成是自我成长的考验，并在参与磨砺历练的过程中感谢为自己提供助缘的其它平行自我，不会用争斗、报复、打击的方式去应对挑战。所以其所见、所感、所思、所述，即便是得失聚散也都富有寓意，让人在深思后能有所领悟。

想要作为高维意识存在于人世间的信息管道，很大程度上要能不受任何宗教的影响，但要有广泛且深入的宗教知识；要能不被当代科学理念所束缚，但要对最前沿科学架构体系有所洞察；要能够通达世事，但不成为市侩小人；通达阴阳易理，却不沦为神棍半仙；知晓天文地理、五行术数，却能行走在三界之外；洞彻人心人性，却不玩弄情感。

以上这些就是对一个合格意识管道的基本要求。注意，绝不是只要有一条清晰的管道，中立的信息就能自由无扭曲地流动，想要让意识管道能相对精准地表达出超现实的种种意识流信息，其所需的情绪稳定度、认知丰富度、智慧理解度、感知发展度、思维清晰度、

表达精准度、心灵通透度，都需极高的要求，这真没那么简单。

现在你可以先休息一下，之后我们再继续。

（9:55。赛斯透过珍，微笑着身体前倾，语气坚定地说）有一天，我会以更正式的方式让你为我作画。

“好的。”9:56。珍很快就退出了出神，但这次的状态十分理想，快速、鲜活、带着强调和幽默。我对她说，这让我觉得是一场临场课程（contact session），就像赛斯自己称的那样，意味着他此刻确实亲自到场，而不是事先把资料交给珍来传递。参见第 461 节。

休息时，我们讨论了关于预知、心电感应和透视等的运作，这些往往会在有见证人出席时被激发出来。不过，就我们的时间概念而言，有时赛斯也可能会提前把资料传递给珍。

10:05 以同样的节奏继续。）

我要说明，很多真正的工作其实都发生在课程之外，而课程时间只是这些工作的一个收尾或成果展现。在投射过程中，鲁柏人格的一些部分会暂时离开你们的物质体系，这些部分并不是用来执行物理操作的，所以角色我甚至毫无察觉。这本身并不奇怪，比较特别的地方在于，那些获取到的信息能够被翻译出来，并在你们的现实中加以运用。

有时可以用一些象征性的比喻来解释，虽然大体正确，但并不足以真正说明实情，所以我不会依赖那样的简化。你们之所以想知道我是否“随时在场”，仅仅是因为你们仍把人格当作一个单一的个体，在时间里无法分身。

用你们的话来说，我可以同时存在于许多地方，并且清楚地觉知自己

原文发布源头：xiyushe.org

在每个地方的临在。这并不意味着我在某处会有所削弱。（停顿）用一种你们暂时还没有准备好——或者说还没有能力——去理解的方式，我协助鲁柏更清晰地接收透视性的讯息，因为我在帮他引导神经结构中发生的某些改变。

我在许多情况下都会这样做。（停顿）不过我要强调，我所感知到的内容依旧依赖于我自己的本体，任何意识都不可能跳脱自身而独立感知。用你们的话来说，我的作用就是尽量把鲁柏因情绪或处境所可能造成的歪曲降到最低。

更直白地说，我的本体比起在物质层面运作的人格来说，少了许多束缚与负担。我的感知范围更大，活动的幅度更广，能够引导的能量层次也更加丰富。甚至连这些行动本身，其性质和品质也完全不同。

一个很简单的比喻：如果我同时在多个网络频道里进行对本节课的解读直播，那处于不同网络频道中的用户们各自会看到我在其频道内进行的这场讲话。而其实作为读书的我并不在任何一个虚拟实相的场地里。可又确实同时在所有的频道中。

当然在朗读这些课文的解读时，这已经是所有工作的最后一步，之前我们要做大量的前期工作，比如翻译、校对、排版、解读、再校对、再排版、先期录制、设立定时播放、等待各个平台的内容审核等，在大家听到这二十分钟的解读时，已经是这所有好几天准备工作的结果了。

这样做的好处就是：信息的翻译者、解读者、朗读者都各自可以在相对状态最好的时候各自完成相应的工作，以便合力为大家呈现出

最好的信息管道传输效果，并尽量地降低在一系列繁琐的转译、解读、朗读过程中的扭曲。

关于加州的那份资料，大体上是准确的，我在其中一节已经给出过一个可能的解释。（停顿。参见第 435 节与第 436 节。）

至于数学方面的资料，我也稍作解释。难度主要在于鲁柏所扮演的这个珍其脑海中缺乏数学专业词汇的相关储备，而当时传递的信息是以直觉化的数学语言表达的——并非狭义、精确的学术语汇。这些内容回答的其实是比所提问题更深一层的议题。不过我相信，那些具体问题的答案，本就蕴含在所提供的资料中，只要回头参照，就能发现。（参见第 449 节与第 450 节。）

换句话说，鲁柏当时所传递的，其实是一些更高层次、直觉化的数学理论，只是受当时条件所限，没能完全清晰地表达出来。（停顿）要知道，理论和思想远比细节重要，因为细节总是从理论中衍生出来的，而不是反过来。

很简单，如果你在意识流里感受到这样一组高等数学中的公式组，你是否能用自己脑海中的知识储备量，准确无误、清晰顺畅地把这些转述出来呢？

要知道这里边的很多特定数学符号和代码，大多数人连念都不知该怎么念的，更别说把三重等式空口讲清楚了。

原文发布源头：xiyushe.org

$$\iiint_{\Omega}\left(\frac{\partial P}{\partial x}+\frac{\partial Q}{\partial y}+\frac{\partial R}{\partial z}\right)dv=\oiint_{\Sigma}Pdydz+Qdzdx+Rdxdy=\oiint_{\Sigma}(P\cos\alpha+Q\cos\beta+R\cos\gamma)ds$$

高斯公式的物理意义 — —通量与散度：

散度：$\mathrm{div}\,\bar{v}=\frac{\partial P}{\partial x}+\frac{\partial Q}{\partial y}+\frac{\partial R}{\partial z}$,即：单位体积内所产生 的流体质量，若 $\mathrm{div}\,\bar{v}<0$,则为消失

通量：$\iint_{\Sigma}\bar{A}\cdot\bar{n}ds=\iint_{\Sigma}A_n ds=\iint_{\Sigma}(P\cos\alpha+Q\cos\beta+R\cos\gamma)ds$,

因此，高斯公式又可写 成：$\iiint_{\Omega}\mathrm{div}\bar{A}dv=\oiint_{\Sigma}A_n ds$

鲁柏确实付出了相当大的努力，并学会了进入更集中的状态。（长时间停顿）但我依然认为，如果最精确的数学资料不能触及存在的根本意义，那它对人类的精神、心灵与创造力的发展就几乎没有价值（笑）。

鲁柏对数学其实并无兴趣，只是出于帮忙才尝试的。由于缺少情感上的投入，在这种情况下能有这样的成果，已经相当不错了。而且这些资料，即使现在还显得模糊，但在未来会逐渐展现其意义。

接下来，我们还会更多探讨感知的本质，以及这类信息是如何被感知与加以运用的。

现在我要告诉你们，当感知者被自己所感知的对象改变时，他同时也在改变那个对象。从根本上说，感知者与感知本身是一体的。在这里，我们就更接近“价值充盈”和“片刻点”的真正含义了。

好了，你们可以先休息一下。

（10:31—10:38。）

好了，我不会再耽搁太久。

不过在结束之前，我们需要更深入地谈一谈感知的本质，否则你可能会觉得这一块还悬而未决。那篇文章本身释放出了巨大的能量，会对许多人产生影响，而鲁柏才刚刚开始意识到其中蕴含的力量。

（参见之前的相关注释。）那篇文章保证了自身的成功，也自带强大

的生命力，而这正是我所赋予它的。（停顿）其实，其他你们还没开始接触与写作的书籍早已在其它平行位面中存在，只是等待着被你们再次地显现为这一平行层可见的物质的形态。同样，你的杰作也已经在那些完成时里了，只等你去再次写出并赋予它们物质的形态。

我们所谓的未来不过是一场场过往的再经历。就好像年年都有一年级的孩子入学，对于他们来说，一切都是未知且新鲜的——课本、桌椅、空白的考卷、未知的明天。

但对于老师来说，这课本已经教了好几年，黑板上的粉笔字写了又擦、擦了又写，那些有待填写的考题，不知被多少孩子已经写过，今年的这群新生们，什么时候开始背拼音，什么时候去春游，什么时候期中考，什么时候放暑假，都是周而复始的已知。

就是这样的一遍遍重复，在不断缔造着高年级毕业生，成就了一批批日后的大学生、研究生、博士生。

哪个现今的八维意识存有，不曾是从零维一步步攀升上去的呢？

绘画对你而言，就像呼吸一般自然。（带着笑意，身体前倾强调。）你呼吸时技巧优雅，却毫不费力，你也该以同样的自信与笃定去作画。

如果没有其他问题——

（“我想没有了。”）

——我就先结束今天的课程了。若没有其他问题，我们将在周三继续探讨感知。

原文发布源头：xiyushe.org

（“你今晚会帮我进行投射吗？”）

如果我真的这样做了，你会记得吗？

（“我会尽量。”——之前我记录了上次在赛斯帮助下尝试投射时没能记住的情形。）

那好，我会帮你。你还记得我之前教给你的那些暗示吗？

（我点头表示记得。）

睡前就用那些暗示，并把它们牢牢记在心里。更关键的是，要燃起你对投射的渴望，因为这种强烈的愿望至关重要。想象你自己正投射着。如果可以，最好还去想象一个飞行的梦，或者有意识地营造一个梦境：在梦里，你看到我正等着你，等你放下白天的牵挂，我会随时帮你离开身体。

（“上一次，第二天早晨，我觉得自己几乎能想起在你帮助下完成投射了。”）

是的，那次我确实帮了你，你也完成了投射。记住：你要有和想要投射一样强烈的愿望去记住它。你甚至可以想象，当我帮你离开身体时，那股向上升起的感觉。入睡时反复这样提醒自己。另外，还有一个建议：告诉自己，即使身体在睡眠，你的一部分也会保持清醒。

这会让你获得更大的自由。鲁柏以前常用的一个自我暗示是：在梦里对自己的梦保持觉察和审视。当你能意识到自己正在做梦时，你就可以进行投射。而今晚我会帮你。（赛斯身子前倾，带着玩笑的语气）难道我真的那么难被记住吗？

（“我不觉得是这样。”

不过，我那次的投射尝试，或者说对投射的记忆，又一次彻底失败了。第二天早晨，我什么都没想起来。）

我最诚挚的祝福送给你们俩。（笑意盎然）而且，这节可不是重播哦。

（“好的。晚安，赛斯，谢谢你。”

10:55——珍很快从出神状态中醒来，脸上带着微笑。她解释说，在课程快结束时，她脑海里浮现了一个有趣的画面：我所画的那幅赛斯肖像，原本挂在客厅的内墙上，却完整无缺地移到中央的大窗前，然后穿了出去。

在她的视觉中，画里那只做手势的手仿佛变得立体，向我招手示意——这分明是赛斯在发出邀请，要我进行投射，并承诺陪伴和引导。但就像之前所说的，这一夜还是没能成行。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y9-ESP 690204

ESP 课（462 节后） 1969 年 2 月 4 日 星期二

真理的一课

鲁柏——最好有人把这段话记录下来，否则我的朋友可要紧张得不得了了。

鲁柏没能明白的是，其实他的问题很简单。每当他接触到一个人时，就像看一张试卷一样，自动给对方的头脑能力打分——A、B、C、D、E、F。如果对方不及格，他当前的这个角色我珍就会马上撇清关系，不再理睬那痴蠢之辈。

不过，鲁柏过于敏锐、过于善良，所以他的内在自我并不会真的甩手不管，只是他的角色我大多数时候并没意识到这一点——珍根本就不想和这些笨家伙浪费时间。

孩子们会玩耍，不管你们信不信，神魂也有童心童趣、会玩耍，他们有着欢乐的游戏。因此当我和你们说话时，我是把你们当作人、当作独立的个体来讲话的。

我经历过许多场生命，有时智力非凡，有时智力低下。在理智方面我曾经愚钝过，也曾经辉煌过。我也曾在直觉上极其聪慧，却在情感上迟钝笨拙。

我清楚，真理并不仅仅针对理智层面，它还有更高的层次，那是高于单纯角色智力认知范畴的真理。人类头脑智力上的当世“真理”固然重要，它能帮助你走上正确的人生方向，但我真正说话的对象，是你心识意识与头脑理智无法触及的层面。心识与头脑理智都应向那部分更广阔的真实学习。很多时候，你的直觉早已知道真相，而理智却需要几年、甚至几个世纪才能追上觉悟。

很多时候，我们能明确地感知到自我内在的诉求，渴望放下种种世间的羁绊，去寻求与拥抱、乃至历经内在的渴望。但这样的灵感往往会被家庭、妻儿、贷款、职务等很现实的问题压制成遗憾，进而一拖再拖成遗愿清单里下辈子中的人生规划。可自己不知道的是，这些被自己搁置了的灵魂成长实践，其实在上次生命经历中早已被写成此生当去直面的功课。

我们从小被教育成为国家生孩子、为资本创造利益、为父母增添荣耀、为孩子积累财富的有用之“人”，可有谁真心地问过你的灵魂“此生入梦，意欲何为”吗？

当有一天你的灵魂扪心自问：“我此生当做什么？又有什么是让我感到骄傲的自我成就、让我体现出了自我价值感的回忆？”

这时，你会如何直面内心的质问呢？

你说：“我的存款是七位数，我有车有房有包包，孩子清华丈夫高管，父母以我嫁得好为傲，我能用其他姐们买不起的化妆品，我在湖里放生过海龟，在庙里烧过万元的高香，供养过好几个神棍……”

当大梦醒来，回首一生作为，“实无功德可言”时，各位当作何感想呢？

何为“功德”？

很多人其实对此一无所知，其实这概念很简单：你此生的作为让自

原文发布源头：xiyushe.org

己的内在自我意识领悟到了些什么、智慧成长了多少、对群体中的集体意识发展给出了多少助力、让自己的意识完型程度是否被推进了、让自我价值感充分体现出来了。

很多人会想：如果世人都如此务虚，那家庭、国家、人类文明不就崩塌了吗？

这个问题就好像你思考如果你梦醒后，自己一夜大梦里的世界要如何继续运作下去一样。且问你：当你离开沉迷多年的某款电子游戏，那游戏因没有了客流量而关闭了，对整体世界有什么真实影响吗？

年年都会有孩子需要游戏的体验，这样的虚拟世界会不断翻新，迎合新一代“人”的成长需要。

在我们这个世界里，在群体实相中，有些人是来参与对等体验的。这类对等体验，不仅仅是贫富、顺逆、男女，还有聪慧与笨拙的不同感触。

一个角色我当前所呈现出来的状态，不管是富有还是贫瘠、是健康还是病痛、是顺利还是逆旅、是聪慧还是愚钝，都很有可能是呈现给你看的一种助缘。如果你“着相”，而对人有三六九等的判断、生出远近亲疏的对待，那也就失去了应有的全然感，陷入我相、人相、寿者相、众生相的分别心中。

欢迎你们。我并不是想把我的好朋友架到火上烤。我只是做了我该做

的…… 请记住：要同时发挥你的理智与直觉。但我也会从你们内在的裂缝里溜进去——当没有门时，我会穿过你们防护的盔甲与心墙的细缝。正是通过这些裂缝，你们才能发现属于自己的出口，获得自由，并找到属于自己的真理。

知识本身不是一个独立存在的东西，它无法脱离意识而单独存在。换句话说，没有一种现成的、完美的知识静静地等着你去汲取。真正去理解、领会并知晓的，正是意识本身。我作为一个意识体，只能尽我所能把你们应该知道的部分多维知识传达给你们，教给你们多维的真相。

但世界上没有那种独立于意识之外的知识库，无论你读过多少相关的世间说法。在天空或太空中不存在一本可以供你查阅的记录，只有一些具备更广阔认知的人格，他们知道的，其实也是你内在早已拥有、但尚未觉察到的知识。没有一个所谓的机构或服务器来充当知识库，所有知识是去中心化地存在于所有意识存有中的。

他们会像我这样，尽其所能告诉你你渴望知道的一切。而你，则会以你当前独特的方式去学习，或者有些知识会先存放在那儿，等你到了合适的阶段，才会被你学到。这取决于你能问出什么样的问题与能理解怎样程度的答案。

我们现在几乎是人手一部智能手机，在这个网络时代里，透过各种

原文发布源头：xiyushe.org

平台,所有人都有能力和资格快速获取到各种问题的不同版本的答案。

在这里存在三个关键问题:

1、你是否能想出自己的问题所在，并精准地问出自己的问题。因为问“问题”、如何问、问什么、怎么问，都决定了你获得答案的结果是怎样指向的。看不到问题、看不到自己问题的人、觉得都是他人问题的人，是无法让自己透过提问获得成长的。

2、当你获得多种不同答案时，这些答案来自不同认知层次与视角观念,你在这些答案里共鸣认同哪一种答案、能理解与执行哪一种建议,很大程度上与你自身当前的认知水平和意识层次相关、和你平日里关注的信息流相关。就像在厕所里你找不到丰盛的美食,在教堂的跪拜者中也问不出矩阵以外的知见——在哪里获取信息与你是否识货是第二重考验。

3、知而行、识而用是关键，空谈的畅想者、什么都知道就是做不到的自限者、满嘴“可是、但是、但可是”的推诿者、满嘴都说“想改”却从来不真正行动的惰懒者,这些人即便走过了前两关,最后也败给了自己无法打破固有格局的拖延。就好像赛斯所说,行动是意识流保持活力与活性的唯一自我表达方式。

那么当你问出自己所关心的种种困惑时,是谁在为你指点迷津呢?

这里有自己前意识里的心识、有情绪脑的嘀咕、有逻辑分析，还有自己神魂的呢喃，再有就是各种外援了，其中包括滞留灵们的人生经验、中阴里家人或好心鬼的建议、自家人格或高我的引领教导、其它组队入戏人格的相互商量探讨。

如果你步入到见习教师的行列，开始用心流为其它自我带来自觉觉他的洞见，当你“信口开河”时，甚至会引动更高阶意识的关注与助力。

如何分辨是谁、是来自何方的信息，那就要看其主张与说辞指向何方。不同的意识主体受自身知见成熟度的自限、受所知所识所是的框架，给出的念头是很不一样的——

逻辑脑偏重对已有信息进行分析；情绪脑更侧重自我感受的畅快；心识偏重角色我自我价值感；神魂渴望获得成长所需的经验，但对角色个人的得失成败其实不太在意；滞留灵多半在出“鬼主意”；自家人格与主人格会偏向于督促你完成自家规划好的人生蓝图；存有或高维意识视角色我为刍狗，但对利益众生、增益群体意识的发展，有着强烈的意愿。

等你们准备好了，我会上一整夜的课。别担心，我完全能把你们都折腾累了。而且别忘了，我其实比你们任何人都更忙碌。你们要明白，我对你们每个人都很熟悉，一个不落，而你们也清楚这一点。你们之中有几位算是优秀学员，他们的努力值得肯定，我向他们表示祝贺。

原文发布源头：xiyushe.org

不过，看起来这位来自佛罗伦萨的女士，并没有真正地向内探索，也没有积极地去尝试。她似乎并不完全清楚自己为什么要来这里。在你们当中，她的内在经验算是最少的。但有趣的是，她的到来反而在某种程度上阻碍了自己原本的目标。然而，她的内在某一部分却明白自己正在学些什么。她也知道，在我那无形的心里，我始终为她保留了一个特别的位置。她在这堂课和整个小组里，其实承担着非常关键的作用；与此同时，她也正在逐渐实现内在潜能，走出属于自己的新路。

很多人渴望即刻成就、今生成佛、一语开悟，但却少有人知，这样的临门一脚是多少世往复流转积累下的此生成就。很多人不服气："怎么那个学员刚入门几天就小有见地？"却看不到自己只会外求，极少内省内观、匮乏内在实践。

跑多少山庙、磕了多少头、烧了多少香，对于自己的神魂或集体意识来说都毫无功德可言，因为你自己的人生功课与德性在这其中毫无长进。在这些四处外求的朝三暮四里，不仅浪费了自己用来成长的时间，还阻碍了自己完成人生蓝图的步骤。

打破自我固有格局与圈子的动作是好的，走出来寻觅真理的动机与心思也是对的，问题在于您知闻觉受后，是否入心又实践呢？是否反思与行动呢？

别把自己学成一个苦行律宗的护法僧，严苛律己并偏执律人的同时，对真实内在知见与意识发展毫无精进，只会吊书袋子、成为行走的复读机，那就很没意思了。

（对内德开玩笑地说）小伙子，我的鼻子可不是电影放映机，别以为它会放片子。不过你爱看就尽管看吧。

还有人总是质疑且高傲地仰着头，鼻孔朝天、颐指气使、不可一世的样子，用肢体语言不经意地表达着自己的无知。

（转向瑞秋、莎莉和西奥多：）你们在这个小组里也都承担着重要的角色，同时，你们来这里也在追寻各自的目标，这很好。我知道你们不会离开这个小组，至少不会离开这里。除非我的朋友哪天真的给你们造一个壁炉出来。

我已经答应过你们会安排一堂课，那这堂课就一定会有，而且会按时完成。我之所以让他多费点力气，是因为他有这个能力，也确实在努力。尤其是你。（可能指西奥多。）

我不会直接把现成的答案塞给你们，因为那样没用。我能做的，是给你们机会去找到真正的问题。而过去，你们甚至连该问什么都不知道。我要说清楚，我不会带着盲目跟随我的人往前走。你们都要记住：盲从不会带来学习。我要的是你们真正去动手、去尝试——用你们自己的方式，发挥你们各自的能力。你们必须运用属于你们自己的独特能力，并学会如何掌握它们。而你们会做到的，你们也会逐渐明白这些能力究竟是什么。

同时，你们也要面对并理清自己直系家庭的关系。你们两位都会做到。而且你会理解这样一个事实背后的深意：你的女儿和你的妹妹年纪相仿，这并不是偶然，生命中根本就没有所谓的巧合——是她们自己选择了这样的安排。

真理本来就该带来喜悦，它甚至可以顽皮一些、和你开点玩笑。真理并不一定非要以高高在上的理性腔调来呈现。

原文发布源头：xiyushe.org

在我们的课程里，我既讲过一些严谨、能让理性思维去消化的内容，也传达过一些更偏直觉、需要凭直觉去把握的讯息。两者都是真理的不同面向。真正的真理，不会拘泥于某一个单一的路径。

一个成熟的心灵导师，在人世间帮助他人获得内在成长时，不应该帮他人拿主意，或建言什么很具体的做法。要知道每个人当直面自己的人生功课，我们可以讲题，可以帮助分析解题的思路，可以鼓励与支持内心的脆弱，但不应给他人去直接做题写答案。

当吃苦的，就应去吃苦；当经历挫败感的，那绝不是什么坏事；犯罪了该坐牢，就去自首。做出了选择，就要直面后果；没做出选择时，当观照是情绪还是逻辑亦或心识、神魂，谁在主张。

别太在意胜败聚散得失这些指标性的结果，选择与经历获得的反思素材，远比误打误撞的成功经验，或求神拜鬼要饭获得的外求外祈结果来得更实在。

没有某一条真理犹如封闭的绝对数学等式，别把应试教育遗留下的绝对正确固化到多维多元认知中。真正的上师不会直接把现成的答案塞给你，因为那样解决的问题，会害得当事人只学会遇事不决、求神拜鬼。我们当做的是给大家机会，能学会内观，能去找到自己真正的问题节点、发现自己的内在空洞、情绪起伏、经验所限。

很多学员在刚入门时，天天都在问问题，可学了一段时间后，互动的意愿越来越少，甚至连该问什么都不知道了。这样的学员，是有

听无思、有思无行、有行无反思的，因为实践一定会带来新的问题，而大多数人都被应试教育搞成了等着喂饭的填鸭，失去了举一反三、积极主动的求学、求真能力。

我要说清楚，我不会带着盲目跟随我的人往前走。你们都要记住：盲从不会带来学习。我要的是你们真正去动手、去尝试——用你们自己的方式，发挥你们各自的能力。但你们必须使用自己的能力，并学会如何掌握它们。你们会做到的。你们也会弄清楚这些能力究竟是什么。

而这，正好也呼应了年轻一代的象征。为了让你们明白，虽然我没有肉体的心脏，但我依旧保持着年轻的心境。所以，我就用这个手势符号 [V] 来表达吧。

（对露丝）你是一个年轻的存有（entity），不要再拿年龄来说事儿了。你的确年轻，而且充满了朝气！

至于鲁柏，不必担心他会过度劳累，也不用担心他被人用问题牵着走。我会照看他的。不过，我很欣赏你出于关心才会这样想。他其实比外表更坚韧，而我也一样。

（转向丹尼尔，幽默地说）大卫对阵歌利亚。

（丹尼尔问：“那我会赢吗？”）

——你会赢下你真正想要赢的东西。

（译注：David and Goliath（大卫和歌利亚），出自《圣经·旧约·撒母耳记上》第 17 章，歌利亚（Goliath） 是非利士人的巨人战士，

原文发布源头：xiyushe.org

身高超过 3 米，全副武装、力大无比。大卫（David） 当时只是个年轻的牧羊少年，没有盔甲和重武器，只带着投石器和几块小石头。在以色列人与非利士人的对抗中，大卫主动迎战歌利亚。他凭借信念和技巧，用投石击中歌利亚的额头，巨人当场倒下，大卫随后用歌利亚自己的刀将其斩首。）

我在几次转世中都曾做过女人。（对布拉德说）你也有过同样的经历。这里的许多女性，也都在某些生命里当过男人。因为每个人都需要经历这两种角色。你必须在转世里既做过母亲，也做过父亲，既体验过男性，也体验过女性。若我没有在两种性别中都活过，我今天就无法和你们这样沟通，因为那样我的视野会受限在单一的性别框架里。你们要知道，性别的变化完全是自然且有益的。

至于鲁柏，我也借此机会给他上一课，如何更好地传递这些资料。他心里会明白我的意思的。至于你们，不要在草丛中寻找什么秘密，那里只会有杂草。和那些滞留灵们浪费时间，只会让你们的认知和逻辑变得混乱和晦暗。

只要你用心去读我们的资料，你就能在理性上理解这些资料。我之前并不是在讥讽鲁柏的智力，而是提醒：有时候，他的理性会阻碍他更好地与他人建立联系。事实上，我需要一个可以借由理性表达的渠道，好让我们的核心原则能够被那些讲究理性的群体理解。这样，科学家、数学家、神学家和哲学家就无法从逻辑上反驳我们。

通过我们写下的书，我们可以接触并帮助无数人，但那种方式的触及，和我此刻在这个房间里与你们面对面的交流，是完全不同的——哪怕录音能保存，也替代不了。

可惜鲁柏本人，其实还没有真正体会到这些课程的深意，也没完全理解到这里所产生的能量，它会跨越房间的边界而扩散出去。我们的朋

友西奥多正在支持着鲁柏，这对他来说不是障碍，而是一种助力。

我不会把你们拖到天亮。若你们看到我长时间的沉默，不是因为我无话可说，而是因为我在以一种无声却极其清晰的方式与你们对话。在那样的静默里，我的声音震耳欲聋，无可忽视。

我最想让你们明白的一点是：多维真理只能通过人类的意识来传递，而意识本身就是人格的体现。

当我带着幽默与轻快的心情和你们交流时，请记住，我们的交流并非偶然。我早已是这样的存在，只不过在漫长的发展中不断经历变化与成长。而你们，当下坐在这里的你们，其实远比自己以为的要丰富和深广。如果听起来我似乎在一遍又一遍地重复着同样的话，那确实是如此。因为我必须强调：生命力的本质是喜悦的；人格拥有永恒的价值；变化从未停歇。当你们敢于挑战我时，你们自己也会被推向更高层次的挑战。

今晚，我将轻轻地告辞。请记住，真正的生命力没有障碍、没有死亡、没有终点——只有不断的开始，而每一个开始都充满着喜悦。创造力总是焕然一新的。你们带着喜悦安然入夜吧。

在漫长的存在旅程中，我们曾是母亲，也曾是父亲；曾以男性之身呼吸，也曾以女性之形感受世界。唯有在两种性别的河流里都游弋过，视野才能像晨光那样展开，不至于困守在单一的框架里。性别的流动本就是自然的馈赠，它在悄然扩展着我们的维度，使我们得以用更圆满的眼光拥抱生命。

不要在草丛中搜寻秘密，那些隐藏的，不过是杂草。与滞留之灵纠缠，只会让认知和逻辑变得混乱而晦暗。真正的洞见不在迷雾深处，

原文发布源头：xiyushe.org

而在你们内心明净的湖面之上。只要用心去读，我们留下的文字就会在理性中绽放光芒。我并非讥讽鲁柏的智力，而是提醒：有时候，他的理性像一堵高墙，隔开了与他人的柔软联结。然而，正是通过这样的理性之门，我们才能把核心原则送入那些讲究逻辑的心田，让科学家、数学家、神学家与哲学家无法轻易反驳，因为真理已在逻辑之中生根。

我们写下的书，可以像风一样抵达无数人，但那种触及，和此刻在这个房间里的面对面交流，终究不同。录音能保存声音，却无法收录能量的震颤。可惜的是，鲁柏本人尚未真正体会这些课程的深意，也未完全理解这里所生发的能量，它正像光波一样，跨越房间的边界向外扩散。

请记住：在这个伪装层面里，多维的真理只能通过人类的意识传递，而意识本身就是人格的光影。我们的相遇并非偶然。我早已是这样的存在，在漫长的发展中不断蜕变与生长；而你们，当下坐在这里的你们，远比自己以为的要丰盈而深广。

生命力的本质是喜悦的；人格拥有永恒的价值；变化从未停歇。当你们敢于挑战我时，你们也在攀升，走向更高的层次。真正的生命力没有障碍、没有死亡、没有终点——只有一次次的崭新开始，每一个开始都浸透着自我挑战的喜悦。创造力因此总是焕然一新，如黎明的太阳又一次从地平线升起。

小典故：

何仙姑乃八仙之中至阴至柔之真仙，却需得纯阳真仙点授仙缘方可归位。于是，吕洞宾下凡杭州，暗设三试，以验其心性。

初试，他化作街头算命先生，执意拦住何仙姑要替她占卜，口中竟直言她并非老母亲生女，暗以血缘挑拨孝心。何仙姑见其言辞不善，怒而斥之，转身离去。——第一试：是人性是否凉薄。

二试，吕洞宾又施神通，使她途中拾得一面古铜镜。镜光如魔，映照之下令她容色更盛，暗动凡心。吕洞宾遂化作老翁，上前搭讪，口口声声称有一俊朗儿郎，愿与她结为连理。镜光与花言交织，一时撩拨了少女心思。然当她提出婚后仍要奉养老母时，老翁却劝她只需月给银钱了事，免得“累赘”。何仙姑闻之大怒，将镜掷还老翁，决然离去。——第二试：是否痴迷男女大欲。

三试，俊朗少年化作拂尘，房舍随之消散。何仙姑归家，见养母倚门垂泪，却有一身华服的亲生父亲乘牛车前来，许以荣华富贵，求她回去。何仙姑冷然以对，金银难动其心，闭门不出，誓不弃养母。——第三试：是否贪图人间富贵

忽听门外大笑，声由苍老转为爽朗。吕洞宾现出真形，长揖一礼，告知三试缘由：算命先生、说媒老翁、亲生父亲皆其幻化，只为试

原文发布源头：xiyushe.org

验她性情。如今一试三验，果为出淤泥而不染之真性。吕洞宾遂点化何仙姑，并治愈其养母双目。

在尘世间，害你的、助你的、谤你的、赞你的、求助的、忘恩的、拖累的、叛离的，都是你的此生功课。别看他人是奸是忠、是蠢是精、是好是坏，且自善待就好。当然善待自己本就是善待世人，因为自己也是其中之一，不能说因“无分别心”，就把自己“分别”了出去——苦行掏空了自己、无以为继时，谈何未来可期呢？

Y9-3-463

第 463 节 感知无处不在

1969 年 2 月 5 日 星期三 晚 9:10

（在今晚的课程开始之前，我向珍读了一个问题：在第 462 节你提到过，任何感知，无论多么细微，都会对我们身体结构中的每一个原子产生改变。我并不是在吹毛求疵，而是想说，不只是我们，其他人也一定会想知道，你所谓的这种改变，到底指的是什么。

你的意思是，原子会发生物理层面的变化，比如电子数量或其他粒子的改变？还是说，你指的是原子内部所包含的、或它所承载的那部分非物质能量？又或者，这其实是一个难以用语言来表达的概念？毕竟珍在科学方面的词汇储备并不多。

珍开始快速而生动地以赛斯的身份讲话，声音洪亮清楚，眼睛经常睁开。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

现在，我来补充几点。正如我之前说过的，这些资料并不是只能用一种形式来呈现。

如果你们硬要把资料套进预设的框架，或者坚持只能以某种方式来展现，那只会缩减它的潜力，限制它的价值，减少了它可触及的人群。

它自身带有一种推动力，包含着发展的可能性，也有多种的表达方式。

所以，不要执意要求必须按照时间顺序来出版。没错，大部分内容会

原文发布源头：xiyushe.org

自然地以时间顺序呈现，但如果你们现在死板地坚持，就反而会束缚它。（停顿）某种程度上，时间顺序确实是它的自然脉络，但别忘了，你们自身的发展才是我的切入点。虽然你们最初对这些现象并不了解，但你们是优秀的读者，而我的呈现方式，可以说是巧妙地、聪明地针对你们各自的可能性而设计的（身体前倾，语气强烈）。

这些资料的范围足够宽广，可以被灵活运用在很多方向上，这正是我的用意。我以前用溪流与河床的比喻已经解释过这一点。

现在，鲁柏的角色我，这个曾经最难被说服的部分，如今却有些急得跳脚，因为它把我看作是自己独有的财产了。（微笑；停顿。）其实它完全不用担心。要知道，在你们的时间观里，我花了很久才建立起这种沟通，而我们之间前世的联系，也在其中起到了作用。

所以，当你们身边的一些学生或朋友，在练习时觉得自己接收到了来自我的信息，这并不奇怪。暗示在起作用，只要他们的出神状态比平时更深一些，就很容易这样解读。他需要明白这一点，并且用简单的方式向学生们解释。

（停顿）这些资料，就像是一块试金石，能激发出更多的创作。通过和资料的互动，鲁柏能够调动自己的创造力，把手中的书写成一件艺术品。从心理层面看，他的解读和评论无形中给作品增加了新的维度，而他自己还没真正意识到这一点。

在创造和直觉方面，他与他人的交流能力远比他自己以为的要强，这也会让他正在写的手稿更有深度。当鲁柏以普通读者作为受众对象来写作时，他的创造力会被极大地拓展。他的许多短篇小说，就是以这种方式写出的，其成就丝毫不逊于他的诗歌。

在他眼里，真正的智慧有时就意味着要避免掺杂感情。但一旦真正对读者发声，他的直觉、情感与创造力就会自然涌现。

很多人渴望透过自己坚持不懈的认知提升、实践实验，最终能与自己的内在意识形成稳定的、没有扭曲的、及时有效的意识沟通和情感链接。

想要做到这一点，其实并不难，但确实需要一些必须的前提条件。其中包括：

1、能学会快速地进入与保持在心流状态中，用空灵解离的意识状态，脱离出头脑、情绪、心识的角色我意识范畴，把自我意识的觉知力，从显意识、前意识中拿出一部分，用来承接潜意识通道传递过来的多维信息流。

2、进入到多维意识领域后，要先学会有效地调整自己的当前意识状态，如果你被自我匮乏、惶恐、胆怯、愤恨、无助感、匮缺感所萦绕，那你当前的意识状态会让你对频聚焦在相同的意识存在那里，与滞留灵、中阴灵形成意识链接，进而得到的指引，多半存在很多的认知局限性，并且充满利己的、愤恨的、过激的建议。

此外，宗教的、世俗的很多传统信仰体系，也会让修行者的意识链接被指向某些特定意识群体或特定虚拟亚空间，进而和某些宗教社团与精灵、怪、兽们的意识构成链接，并据此体验到这些旁支实相中的各种知见体系。

当然，这些所是都是梦矩阵里二维的意识存在，它们远比大多数零

原文发布源头：xiyushe.org

维意识的世人要高出不少，至少已经在一定程度上不受时空体系伪装实相的幻象束缚。但其所知与建言、引领和主张，和意识界最低层五维人格意识的认知还相差很多。

这就好像我们都是幼稚园里小班到大班的，遇到个小学三四年级的就已经高山仰止了，因为更大些的孩子已经不在村头街巷里没事疯跑了。第五到第七意识维度的人格到存有，相当于初中到高中生的水平，尤其是很多高中生，已经能好似大人般侃侃而谈，说些大学与研究生里的事情了。

3、心无内邪，不招外鬼。如果你不是求神通、求名利、求爱情或要角色长生的，那滞留灵或精怪们也没什么可来祸祸你的。因为你渴望的知识与通达的认知、敞亮的心性、爱与无私的付出，都是它们没有、同时也渴望获取到的。

所以在避开有所求的心态后，在从容淡定的空灵不空虚的如如觉知里，内在自我的本家大哥大佬们，就会亲自来指引这个可造之才完成后续成长。这时意识链接到的才是五维意识即自家的人格意识。

一般人很难以人格片段的身份，链接到自家的高我或存有，除非你真的在为人类意识中的集体意识做事、做大事，不然自觉的过程用不着这些大家伙来费心。当自我意识真发展到了本位面的最高阶——第九阶段“见习教师”，那存有与高我就会亲自来引领你。因为你开始觉他利他了，这时你的所有言行对群体意识会构成涟漪，

不可信口开河。

当然事无绝对，在我们这世界里，还有被派来支边的教师队伍。这些不是“人”的家伙，本身已经是存有级别的存在，它们负责对整体集体意识产生深远的影响，其对个案很少接触，但其行为却能极大地影响整个人类文明的最终走向。而且这样的家伙入世后一般都很容易一呼百应。

不过需要注意的是，有正负阴阳的对等两极，传法讲道的有真有假，不同的导师引领不同的发展路径，吸引不同的受众群体。有带领大家发财、练神通、搞男女大欲的，有引领大家了知真相、豁达清安、提高神智心性的。导师自身的言辞、诉求、气息，甚至面色，都直接反映出了其自身的意识状态。

在这里有一个最重要的点，那就是这些被导入人间的资料，是否有人在渴望垄断并据为己有、为了自己的利益排他还限制流通。这样阻碍群体意识发展的行为，往往会被“高层”严肃对待。

最后，当我们开始练习成为见习老师时，万不可自居高位、带出灵性的高傲，因为每个学生、每个求助者都是你这个学当师父的授业恩师。

一旦真正对读者发声，他的直觉、情感与创造力就会自然涌现。在创造和直觉方面，与他人的交流能让双方的认知都获得更有深度的

原文发布源头：xiyushe.org

受益。

这些资料，跨维度的意识信息，就像是一块试金石，能激发出更多的跨维意识涟漪。通过相互探讨资料的互动，能调动出自己的意识表达创造力，把手中书里的启迪当作接引，触发自己对新维度的思考与认知。

我们不要硬把这些资料套进预设的框架，或者坚持只能以某种方式来展现，那只会缩减它的潜力、限制它的价值、减少了它可触及的人群。

这些资料与文字自身就带有一种推动力，包含着发展的可能性，也有多种的表达方式。我们要努力地让更多的人参与到对这些知识的学习和传递中来，并鼓励以多种方式去拓展资料的传播方式。

所以，不要执意要求必须按照时间顺序来出版或学习。没错，大部分内容会自然地以时间顺序呈现，但如果你们现在死板地坚持必须如何如何，就反而会束缚不同需求者按需、按缘法入门的可能。某种程度上，时间顺序确实是它的自然脉络，但别忘了，所有受众他们自身的发展才是我们这些传递者的切入点。

虽然最初编写发行这些资料的人或许对这种现象并不了解，但优秀的读者们会各自用自己的方式，可说是巧妙、聪明地利用这些知识与资料，进行二次制作与更好的宣传。

因为我们的这些资料的范围足够宽广，可以被灵活运用在很多方向上，这正是我的用意。针对各自的可能性而利用不同的渠道设计和推广多维知识的认知。以前我们是溪流，而现在是时候扩展成河床了。

作为第一手意识管道的我们，不要被角色我的自私和名号自限，这个曾经是最难被说服的部分。别有谁推波助澜帮助时代进步，我们这些信息的元老们就急得跳脚，因为把这些本就属于大众的作品看作是自己独有的财产。

其实完全不用担心。要知道，在你们的时间观里，我真的是花了很久才建立起这种沟通的，而我们之间前世的联系与以后多次的合作，都在其中起到了作用。

所以，当你们身边的一些学生或朋友，在练习时觉得自己接收到了来自高维的使命感，这并不奇怪。时代大潮的暗示在起作用。

好，现在让我稍作停顿。（停顿）回到关于感知的主题：原子内部会出现正负电荷的变化，微小粒子的运动方式会发生改变（长时间停顿），脉动频率也会有所不同。（停顿；闭眼；微笑。）事实上，分子的活动根源在于感知本身。原子并非仅仅因为它们是原子就自动运动。

原子内部那种持续不断的运动，其实源于任何意识与生俱来的感知特性，无论这种意识在你们看来多么微小。这个回答解答了你的疑问吗？

原文发布源头：xiyushe.org

（“是的。我本来还能问出更多的问题，但就目前来说已经够好了。”）

（停顿）每一个原子内的粒子，都能以感知的方式觉察到同一原子中的所有其他粒子。它们会对彼此发出的刺激，以及来自其他原子的刺激作出反应。

（赛斯这里口误成了“原子内的分子”，但当时我正忙着记笔记，所以没有当场发现。分子并不是在原子内部；实际情况正好相反，分子是由一组原子组成的。）

例如，在一个细胞之中，每一个分子都能觉察到同一细胞内其他分子的活动，并在一定程度上觉察到来自细胞外部的刺激。

（长时间停顿，赛斯将手放在闭着的眼睛上。）从日常物质层面来看，感知似乎是从一个被人为划分的结构内，去获取另一个看似发生在它之外的事件的信息。

但事实上，在整个感知的过程中，感知者与被感知的事件之间，本质上是一体的，并没有真正的分界，它们同属一个整体。

整个感知行为本身就具有电磁的实相，而所谓的事件其实就是电磁运动。因此，原子内部的运动，其实从根本上说，正是被感知事件的一部分。这样解释，是否让你更加容易理解？

（“是的。”）

然而，角色我却总是出于习惯，把整体切割开来，只认定其中的一部分；它总试图把自己从整体行动中分割出来，并把自己看作一个完全独立的存在。

当我们以很当代物理的方式看待世界时，很难真正地理解为什么意识认知和信息能即刻改变自我与自己所在的世界。

当然在这里我所说的“当代”物理，其实在 1920 年后，即百年前就已经被证伪并推翻。但大多数现在的成年人在自己上学的时候学到的还是古典物理里那些基于牛顿、爱因斯坦的唯物论认知。我相信大多数人都知道量子和量子力学，知道观察导致坍缩、注意力决定实相，但再多一点就觉得和生活和自己无关了。

其实大家都知道我们的世界是由分子、原子、电子、粒子、夸克构成的，却少有人知道，构成这些可见物理基础单位的其实是实无一物的能量流短暂驻波。

而每个粒子都有自己的能量强度、自身速度、自身自旋方向和能量频率抖动方式。而意识信息本身就是意识能量流，带有自身的频率、强度、量极。

一个正面的心理暗示，让整体更加轻盈顺畅高亢，充满力量感；而一个负面的心理预期与自我暗示，则让整体变得沉重、晦暗、涩滞、低迷，甚至引发对抗性与攻击性，恨不得物理层面上伤害与消灭对手。

而这些负面的心理暗示集中在所谓八苦中，引发种种自我的心理情绪激荡。于是在求不得、留不住、不够多时，嗔恨、憎恶、愤怒就会扰动我们的内心，并改变我们的身体意识场。

在这样的自我场域内，我们的身体消耗加剧，能量流淤堵，某些自

原文发布源头：xiyushe.org

身本就脆弱的环境发生能量过载的短路，持续不散的心结还会因气旋导致能量旋涡实体化，变成肿瘤或癌症。

更糟糕的，有些人因觉得自己无路可走而陷入持续的低迷，进入抑郁，甚至选择逃学，用自杀来躲避考验。另一个极端则通过外求外祈，把自己祭献给滞留灵或二维意识体，成为它们的玩具傀儡，自己的功课不去做了，反而开始体验那些有的没的宗教故事。

总结：你让自己沉浸在什么样的信息环境下，你就置身于什么样的能量场域内，进而你就会变为或成长为一个什么样的存在。你在接受什么样的信息、关注什么样的信息、认同什么样的信息，你就会去体验什么样的经历。

你是你自己人生与未来的画家，而你的调色板上有什么样的颜料，是你自己搜集与选择来的。你让自己充斥在怎样的底色下、每日收集什么样的色彩，决定了你绘制自己蓝图时，能有什么样的材料可用于去描绘自己的未来。

你可以先休息一下。（9:41－9:55。）

感知是持续不断的，没有明确的起点或终点。

要记住，你和你所感知的，其实是一体的。许多所谓的超常感知（paranormal perception）之所以让人困惑，是因为其中似乎出现了焦点的反转（reversal of focus）。在日常状态下，你会以为感

知的责任全在自己身上，好像你是一个独立的观察者。但在超常经验里，你的焦点会大幅地转移，把注意力投入到那个看似独立存在的事件本身。你理解我的意思吗？

（“理解。”）

很多人把自我定义并聚焦在这个当前的角色我中，虽然知道皮囊我与当前我并非是我，但少有谁知道，当前自我意识我或出体神游与死后离体的那个意识我其实也并非是“我”。

这种很具体狭隘的自我认知，即便从物相自我转移到了灵体自我上，也还是一个零维意识的存在，不比滞留灵高级到哪儿去。这样的修行，即便有了遥视、预知、通鬼、见鬼的能力，也没什么实际的自我意识格局发展。只不过早了十几年去体验当鬼是什么感觉而已。

这就像其他同龄人还在校园里为中考努力学习，你已经早早地去混社会当地痞了——看似能和社会中的“大哥”“辣妹”逛街，成群结队地出入特殊场所，但实际上在长辈们看来，这孩子是执迷不悟地废了，有跟头要跌、有弯路要走了。

在所有层面上都存在着持续的互动。我会再尝试解释得更清楚一些。还要记住，那些看似独立的事件本身，你的感知本身也会改变你所感知到的事物，使它不再保持原貌。

所有的物质感知，其实都源自心灵层面对思想和情感的回应。这些思想与情感虽然独立于它们的物质对应物而存在，但同时也拥有自身独特的电磁实相。（停顿）

原文发布源头：xiyushe.org

因此，当你在物质层面感知到某件事情时，你实际上只是在感受到一个内在事件的外在投影或近似表现。而这个内在事件的本质，并不是物质性的。（停顿）

我们每个人都只与且活在自己的实相里，每个人看到与感知到并记住的事实都是全然不同的，这与事实的多样性和多维平行有密切的关系，同时与我们拣选观点、读取扭曲、选择性记忆和回想重组拼装的认知习惯相关联。

视角不同决定了你看到的是 6 还是 9、是 P 还是 q、是黑还是白、是远还是近。之所以每个观察者所见的物质实相都是不同的，就是因为其伪装层中梦宇宙里所有实相都是个人感知的投射，你的感官与识魂让你觉得自己处于怎样的环境中，而每个观察者的感官与识魂都是不一样的。

到现在为止，近现代科学理论中，熵增熵减的理论是看似最有道理的，但又是最具人类认知局限的。因为其理论成立的基础在于，“在一个绝对封闭且独立的环境中”。而放眼三界内外，根本就没有也不可能存在“绝对脱离浑然一体的、某一超然独立的”场域空间。

所有看似意外的、独立发展的、偶然性的个案，其实都是大系统下万千可能性涟漪中的某一必然。而任何我们的行动，哪怕是不行动，都在改变着现有系统的当前状态。所以互动其实同时作用在所有层面中，且相互产生着我们认知之内与想象之外的联动作用。

换句话说，思想和情感凭借其固有的电磁属性，会凝聚、转化为带有生命力的物质形态，即原子和分子。这正是我在早期用迷宫与电线的类比想要说明的核心。（那是在 1964 年初。）

起念间的思想脉动，犹如激起涟漪的雨滴，而涟漪间的相互激荡，让有形的波相互碰撞，在势能与动能间的相互转化，让意识波彼此交互成不同的纹理，而借此形成的能量驻波，在聚散间构成了粒子原子分子，把能量的电磁力转变成了意识所想的可见世界，即梦世界。

（长时间停顿）如果你对这些内容有疑问，可以留到下一次课程，我会逐一回答。

（“好的，我想先把这些内容仔细读一读。”）

从你们的角度来看，你们所能看到的只是物质层面的结果。而事实上，在我们的课程中，鲁柏的身体确实会随之发生一些变化，因为在回应我的讯息时，电磁层面的改变是不可避免的。

不过，这并不意味着我完全接管他的身体，更准确地说，这是一种互补性的融合，只是我的模式会在心理、心灵，以及很大程度上的情绪层面占据主导地位。

有时候，这种变化会明显到连外貌都有所改变（停顿），使得鲁柏看起来在某种程度上不再像他自己。

一方面，鲁柏的人格在这种过程中得到了拓展，因为自我结构中包含了远比日常更多的感知。他能够觉察并理解更多的行动和反应。

原文发布源头：xiyushe.org

但与此同时，他的语言系统和心智能力也必须经过训练，才能承载这些额外的信息，而在这个过程中一些失真的出现是无法避免的。

同样，他的情绪系统也得学会应对更多的刺激，并且要能在处理这些刺激时保持整体的平衡。

换句话说，他等于被加入了一个新的、更广阔的维度。而当这种训练被正确地引导，就像我一直努力的那样，他的人格不仅会更加地坚实，还能展现出远超常人的能力。

这个过程与感知密切相关，主要在于学习如何处理、识别，并建设性地使用那些其他人格根本无法处理的感知。

角色我的身体在作为高维意识的传道管道时，必然会经历电磁层面的调整，这并不是被高维意识完全接管其身体，而更像是一种互补性的融合，只是很大程度是在心理、心灵上的，以及为维持角色的情绪层稳定，高维意识会在传输信息时主动占据主导地位。

这种变化有时会是明显到连人的外貌都出现改变，看起来在某种程度上不再像其本人。而内在人格在这一过程中会得以拓展，因为自我结构中包含了远比日常更多的感知，神魂意识能够觉察并理解更多的多维行动，并据此做出反应。

但想要成为高维意识的管道，这代言者的语言系统和心智能力都是必须经过训练的，那样才能承载这些额外的信息，而在这个过程中，一些失真的出现几乎是无法避免的。

角色我的情绪系统同样需要学会应对更多的刺激，并在处理这些刺

激时能始终保持整体的平衡稳定。事实上，这等于是加入了一个新的、更广阔的维度，而当这种训练被正确地引导，就像被派遣入人间的上师们所做的那样，这些作为见习教师的人格不仅会更加坚实，还能展现出远超常人的能力。在接受必要训练的这个过程中，培养对自己情绪与心念的感知力是关键，并要学习如何处理、识别，并建设性地解决那些其他人格根本无法处理的难题。

好了，现在你们可以休息一下。（微笑）鲁柏明白我对他怀有真挚的关爱。

（10:22。珍很快从出神状态中恢复了过来，她还清楚地记得赛斯说的最后一句。这句话是指昨晚在心灵感应课程中，当时珍因为赛斯批评她“总爱用理智去给人贴标签”而少见地生气了。这类情况很少发生。关于细节，可参见第 461 节。我本人倒觉得那场面挺有趣的。10:32 继续。）

现在，当你看到鲁柏有时能做到的那些事情，以及我在面对失真时可能遇到的麻烦时，你就会明白，我绝不会试图通过其他人来讲话，这会让失真的可能性加倍甚至三倍。他不需要担心，再说了，我实在是太喜欢他了。

还有另一点似乎是他忘记了，你和鲁柏之间的关系，以及我们之间在过去的关系，都在很大程度上使得我们的沟通成为可能。你也在传递，或者说你也充当了一个传递者，不管你是否在课程中。所以，除非再有一个完全相同的鲁柏和约瑟的组合，不然我只好死心塌地跟着你们啦（笑）。

原文发布源头：xiyushe.org

在过去，在你们久远的过去，当我通过其他人说话时，或者说当我的本体的某些部分通过其他人传达时，当时同样也存在这样的个人联系。你明白我的意思吗？

（“明白。”）

现在我要向你们道晚安，并送上我衷心的祝福——

（“我也一样祝福你。”）

——并感谢鲁柏主持的课堂课程。（带着夸张而礼貌的趣味。）他从这些课程里得到的收获和学生们一样多，只不过性质不同；他也清楚，如果没有他的允许，这些课程根本无法进行。由衷地祝你们晚安。

（“晚安，赛斯，谢谢你。”10:40 结束。）

Y9-3-464

第 464 节 大赛斯课：窗口、意识之光、教育蓝图

1969 年 2 月 10 日 星期一 晚 9:19

（珍本来今晚没什么心情开课；最后还是在晚上 9 点决定开始，而我自然尊重她的选择。她解释说，她之所以改变主意，是因为以往的经验告诉她：有时候即使身体不舒服，反而会引出一场非常精彩的课程。

今晚的课程出乎意料地变得非常有趣。我原以为会像往常一样由赛斯发言，所以把自己在整理上一节内容时想到的一个问题读给了珍听。不过，这个问题并没有得到回答，因此这里不再赘述。而且这次也不是赛斯开口，而是由他的存有（entity）来主持课程。

赛斯存有的上一次发言还是在 1968 年 11 月 6 日的第 446 节。我们曾经多次好奇，为什么它不更常出现；毕竟赛斯本人对自己的存有几乎没有做过解释。而今晚我们也并没有主动要求它出现。

9:16，珍说她正等着看接下来会发生什么，因为她感受到了一种金字

原文发布源头：xiyushe.org

塔感。而这种感觉通常就是信号，意味着接下来发言的将不是赛斯，而是他的存有。关于这个人格的背景和细节，可以参考第 406 到 412 节的相关内容。

珍后来表示，这个晚上她并没有强烈感受到那种金字塔的感觉。她端正地坐在摇椅里，双手紧扣，头微微后仰，眼睛多半是闭着的；嘴唇无声地开合着，像往常一样在为语言做准备。说话时，她的声音显得高远而疏离，几乎听不出情绪上的起伏，并常在句尾奇特地上扬，以至于有时难以判断一段话是否已经结束了。她几乎没有什么动作，眼镜也始终没有摘下。这一次没有开场问候。）

当我们观察你们的物质世界时，就仿佛透过无数窗户中的一扇往里张望。（眼睛短暂张开，微微眯起。）这些窗口一直向我们敞开着，就像你们房间里的窗户对你们来说随时可用一样。用你们的话来说，其中一些窗口通向的是你们物质系统中可能的实相。但对我们而言，无论哪一个，都同样地真实。

我们必须挑选合适的窗口来与你们沟通。若不是通过你们之中的某个人发声，你们根本无法理解我们。我们传递的信息是为了你们自身和你们世界的利益。为此，我们需要借助说话者的心智能力，有时甚至

能把他的智力潜能提升到远高于平常的程度，以便让某些复杂的观念能够被表达出来。

然而，我们也受限于当前管道的知识与词汇储备量。我们依旧必须依赖说话者本身的心理架构。这种方式有其局限性，因此管道所使用的语种和所掌握的词库，很大程度上决定了我们的信息会被扭曲成什么。但没有它，这类交流根本不可能发生。

在这个过程中，说话者，或者说话系统，必然会丢失一些原意，但恰恰是这些扭曲，使得信息对你们而言变得可以理解。要知道我们只有意念的意相，并没有你们所谓的线性语言或语法。

作为高维意识的意识流管道，不管是代言、书写、绘画，你首先要能让自己稳定地进入和保持在心流状态中，并愿随心流而积极“行动”。

其次，管道犹如多国语言翻译器，你要是词库中没有相应与相关的专业术语，那就无法转译某些很具专业特质的专有术语或相关概念。

就好像你和华人说“赛螃蟹”，都知道那是鸡蛋羹加调料做出蟹肉的细腻鲜美，但如果一个老外没吃过蛋羹，更没吃过螃蟹，那这样的概念就无法帮你传递，即便传递了，也只会扭曲成螃蟹赛跑。

最后，意识流的代言者，不能被当代科学的或古典宗教的认知束缚住，把一些跨维度真相的概念，扭曲成宗教或当代科学的某些特点名词，因为这些名词具有在特定语境下的专属寓意，而这类名词很容易让信息的阅读者被带入各有成见的歧途。

原文发布源头：xiyushe.org

（嘴角浮现微笑。语速平稳而流畅，停顿简短。我认为这段话表述得相当精彩。）

你们所熟悉的赛斯，其实只是我们说话的一个媒介；而鲁柏，则是赛斯传达信息的媒介。这样说虽然简化了，但足够说明问题。（停顿。珍依然端正坐着，姿态近乎拘谨。）

一个很有意思的小游戏，请几个不同地域的人，用各自国家的语言加方言，相互间传递信息，结果随着点滴扭曲的加入，到最后已经很容易是面目全非的了。

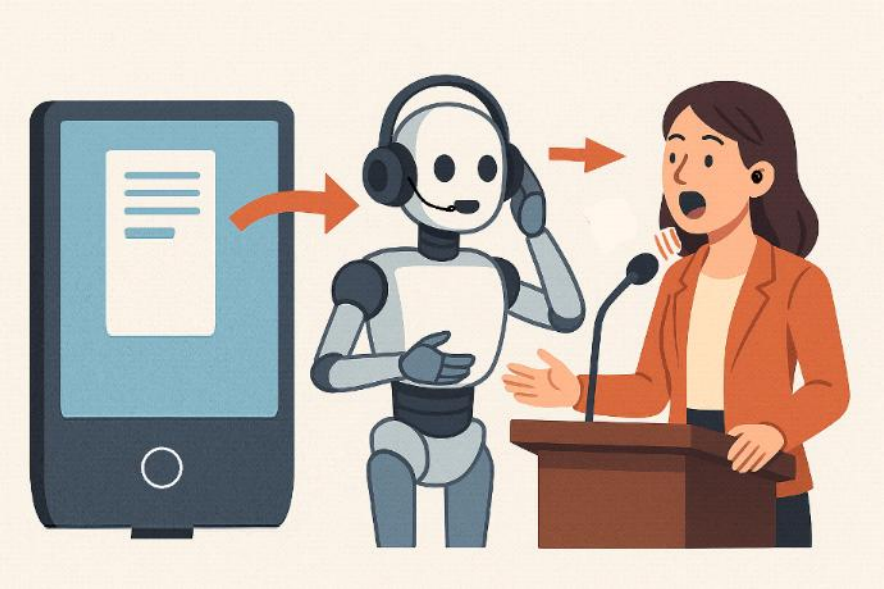
在当下的意识界教育改革中，我们立志移除那些扮演宗教中介与代言人的旧式机构，逐步摒弃精怪横行、灵性滞乱的当代混沌，转而培育人人皆可自觉、觉他的内观体系。让每一位个体都能修炼梦境之学，直达内在信息的源头，与自我意识进行直接、清晰的交流，减少不必要的中间环节。

我们要打破多重二传、知识倒卖的旧机制，让上下游关系扁平化，让交流去中心化、去宗教化，使全民心理与心灵健康成为新的集体意识基础。在这样的蓝图之中，灵性不再是少数人的秘学，而是每

个人都能亲手触摸、亲身实践的内在科学；精神不再仰赖外在代言，而是从个人直抵群体、从个体觉醒成合一共识。让全民在心理与心灵健康的耕耘中，共同孕育一种新的集体意识之光，促成人类新文明时代的初始展现与最终达成。

赛斯的智慧与能力远远超过鲁柏，通过你们所认识的赛斯，我得以在一定程度上直接与你们沟通。（长时间停顿）我们存在于远超你们理解范围的维度，而我们的信息往往必须被压缩，就像被硬挤进一根管子里一样，才能让这些知识进入你们现存的、相对狭窄的维度之中。

这并不是说你们的存在处在一个层次较低的实相中，而是因为（眼睛偶尔睁开，微微眯起）你们尚未学会识别你们自身所处实相的辽阔程度。因此，我们必须将信息调整到你们认知的框架之内，否则你们无法接收到它。



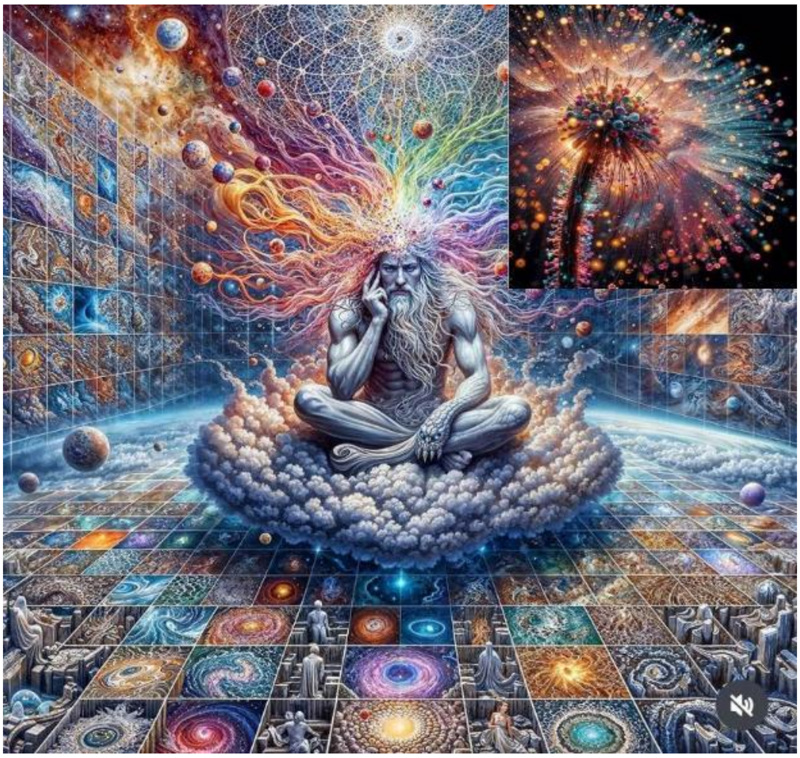
一台大型电脑把电磁信息信号传递给一个通译机器人，机器人把电磁信息转译成人类的语言，通过耳机讲给一个女人听，而听到这些信息的女人，站在讲台上，大声地把自己听到的信息，再讲出来公

原文发布源头：xiyushe.org

之于众。

（9:35。没有宣布休息。相反，在长时间的停顿之后，珍咳嗽了一下；随后她开始很快地退出出神状态。眨了几下眼睛后清醒过来，她开始回忆要告诉我的一些事情。

她笑着说，在课程开始后，她脑中浮现出一幅画面："一群怪模怪样的家伙，隔着一扇又一扇的窗户往里张望。"接着，她更认真地解释，自己在传递时感到赛斯正在协助另一个更高层次的人格与我们沟通——那些信息就像"手帕或小纸条，必须正好抛到我们眼前，我们才能看到并接住它们。"



珍回忆说，就在她开口之前，心中突然闪过一个带着温和提醒的念头——她并不清楚来自哪里。那个念头大意是：既然"我们"为了把这些讯息传递给"你"（指珍）已经费了那么多心力，你就别再担心如何去向别人解释了。换句话说，她无需为此多费心思。这并不是某种

无形的声音在直接对她说话，而更像是一个清晰的心念，用“我们”和“你”的方式传达了出来，既没有愤怒，也没有不耐烦。

9:47，她再次以那种高亢而庄重的声音继续说话，这一次语速更慢了些。）

在你们这一端，传达信息的人必须进行翻译，而翻译的准确与纯净程度，相对来说，是由发言者自身的知识发展程度所决定的。

但这里有个很有意思的两难，那就是在你们这一位面中，受过高等教育、具有广泛知识的，不是科学人士就是宗教人士，要不就成了政客。而这些人被自己的所知自困，无法开启心流。

像这样的课程本身就是一种帮助，它会逐渐改变人格里某些固有的电磁模式，用你们的话说，使得自身的回路能够更安全地承载更大的能量激荡。于是，沟通中会有更多可用的能量，同时你们自身也能随时调动这些额外的能量。人格中的某些部分就能向更高的层次攀升，好像一步步走上梯子。

这就好像是多年前的手机只能打电话，而现在上网、视频通话、导航、看电视剧都能实现，这需要在方寸间让固有的结构更精密复杂，同时在提升软件的复杂度时，要有可支撑这类复杂软件的内存、电量和信号带宽，不然一个小视频或一张高清图片动不动就下载上传个把小时，还经常因此导致超载死机，还怎么搞呢？

随着内在调谐被不断地精炼，你们会在某种程度上，学会透过自身那扇狭小的窗口往外望，隐约望见另一端的光。

原文发布源头：xiyushe.org

这种光遍布整个宇宙，而你们所看到的这一道，正是与你们意识顶点相呼应的。或许此刻你们看得还不够清晰，但有些视野总比完全盲目要好。等到你们真正不再盲目时，属于能看见的人的所有可能性便会展现在你们眼前。你们正在学习开启内在洞察。

意识沟通需要双向多方的合作。出于种种原因，大多数人对接触跨维度意识引领是抵触与惧怕的，这主要是因为当前角色我不愿、不想承认自己只是矩阵大梦里的一段代码，更不愿直面自己的家人与世界不过是梦幻泡影。

另外，每个人此生的人生功课是不同的，不少修行者其实对真知灼见并不真的感兴趣，只是想快速获得某些神通，进而借此变现获利，把心灵当做获取名利的一种手段，甚至不惜为此与滞留灵们达成出卖灵魂或肉身的交易。这样的人在对等体验中，一般会被印封住神识，避免重蹈覆辙。

现在处于一个时代的分水岭前，真正的引领和各种拐带同时浮现，

在信息爆炸的今日，每个声音都在为自己拉票，但真正能有机会接触到意识源头的机会却为数不多。

大多数半真半假的含糊其辞，具有一定的启迪性，但也自带迷惑性，这样寻求真相的人，尤其是对事实完全没有概念的人，很难分辨信息源是来自精怪鬼魅还是高维意识。

（注：在传讯过程中，珍的头偶尔会快速地轻微左右晃动几下，大约半英寸，然后又恢复静止。这种现象在赛斯的存有发声时出现过几次。我没来得及问她是否自己觉察到，但她从未提起过，看来并不知情。）

这些知识以你能理解的方式传给你，而你也必须把它转化解读，再以别人能理解的方式传给他们。你们像一条不断延续的链条，每个人都是其中的一环，得到的智慧要继续传递下去。（9:59 长暂停，她的头低下片刻，又抬起。）

就像一只灯泡，它不能把光留在自己里面。一旦电流接通，它就会自然而然地向四周散发出光亮。它不会挑选受众，不会因为有人看不懂

原文发布源头：xiyushe.org

书就拒绝发光。它甚至也会照耀木头，哪怕木头没有眼睛去看见。

培养出成体系的、针对不同意识成熟度的心灵教师队伍，让多维知见按照其广度与深度，以不同的方式由浅入深地逐步传递给寻求真理的人。让渴望了知真相、并借由自我价值完成、实现意识成长的入世历练者，有获得额外辅导的机会。

这样可以在本次大革新中，让更多有可能毕业的入世人格，拿到相对较好的成绩，减少在肄业中懊悔的相对比例。为了鼓励更多的有志者加入此次决定性的大行动，“教改委”为我们提前准备了大量的课外读物与成体系的教材，帮助准备好了的相对成熟的灵魂们，能更容易地进阶成见习教师。在利他觉他的过程中，自己获得最大的自我认知成长。

（晚上 10 点。珍的头微微偏向一边，沉默了下来。当我开口时，她点点头，表示自己正缓慢地脱离出神状态。她的眼睛随后慢慢睁开。

珍原以为这只是短暂的休息，结果却是课程的结束。她形容，当赛斯的存有发声时，她回到身体的感觉像是要“走一段路”，好像必须重新进入并温暖自己的身体。她说那时自己似乎真的去了某个地方，这让我们怀疑是否涉及到某种投射。

而与此形成鲜明对比的是赛斯的状态：赛斯会“进入”她的身体，非常直接、清晰，没有任何的疑问。

至于赛斯的存有，珍则觉得自己像是远行，却不清楚目的地在哪里。她形容自己与那个声音之间存在距离——“就好像那些讯号来自很远的地方，最后才借我的嘴传达出来。”

在这次课程中，并没有出现什么明显的金字塔效应。珍回忆说，上一次出神结束时，她感觉“这个人格似乎能够利用我的某些心理机制，我们之间的配合更为顺畅，使他的思想得以更好地传达。”

相比课程前，珍觉得自己状态有所好转。

我随口提出了几个疑问：究竟是什么决定了赛斯的存有会不会在课程中发声？另外，这个存有是否也能在健康问题上给予帮助?

就在这时，珍接收到了一句话：“健康就是整体的效能。”但她并不清楚这句话到底源自何处。

我们都知道，你处于怎样的自我意识状态，你就会和怎样的意识体相互共鸣：如果你悲观愤怒，那会让滞留灵感觉你是同类；如果你喜悦欢快，那高维意识体会认为你是同族；如果你平静淡然，那存有会和你促膝长谈；当然，要是你沉迷名利色情，妖魔会同你情如知己。

原文发布源头：xiyushe.org

大约在 10:20，珍说她接收到一些零散的片段，随后表示课程应该结束了——她“滑落了下去”。她几乎没法详细说明自己捕捉到的东西，只能说：既然意识创造实相，那么实相并非独立于意识而存在，她感到这里还包含更多的深意。

珍说，她确实感觉自己是“进入”了金字塔，但没能升到足够的高度去真正建立联系。她明确表示，这次赛斯并没有参与其中；“如果是赛斯，我马上就能认出来。”

她能回忆起的最后一丝内容是：“……大意是，如果知识不能落实到意识层面去，那么它就没有意义……”）

Y9-3-465

第 465 节 我是谁——先知的呼喊与艺术的认同

1969 年 2 月 17 日 星期一 晚 9:12

（珍其实并不是很有心情开这次课程，但最后还是决定照常进行。我没有事先的提问，珍也没有，然而课程展开的主题还是让我们颇感意外。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

你的画是你自己的心血，我并不是艺术家。但如果我读懂了你的心意，你先知的形象（prophet）会在画布上主宰整个背景，仿佛正要从其中浮现出来。而背景本身也充满了生命力，让人分不清究竟是背景把他推了出来，还是他凭借自身的力量突破而出；或者说，他原本就是背景的一部分，却又被强调成一个独立的焦点———一个从更广阔、未分化的意识中浮现的意识片段。

在这幅画里，还会有那些无声的话语，它们不会以声音呈现，而是通过色彩涌现出来。而支撑这些无声话语的，正是画作必须承载的深层情感。（停顿）

（这里赛斯提到的，是我正在筹划的一幅大画。我已经画了一张钢笔的小稿。今晚我向珍说明了困扰：如何处理好背景与那位站立的先知之间的关系。在这幅画里，背景非常地重要，它要表现出光与影的流动。画中的先知仰望着左上方，嘴唇微张，像是在说话。）

你能听出他在说什么吗？

原文发布源头：xiyushe.org

（“我不知道。”）

他是在说“要有光”，还是在呼喊“我的上帝，我的上帝，你为何离我而去”？

（“我不知道。”

这个画面最初是我在艺术卡公司（Artistic）工作的时候，凭直觉浮现出来的，我随即画下了一张钢笔速写。当时我并没有刻意去决定先知仰望时究竟会说些什么。我唯一明确的决定是：如果这种灵感没有自然地浮现，那我就任由它留在潜意识中，不去强行设计。）

重要的不是先知说了什么，而是背后的情感——因为那份力量会在面部的每一块肌肉里流露，也会渗透到头部的姿态和双手的动作中。

极度的喜悦与极度的恐惧，有时会让面容呈现出相似的表情，但情感依旧会透出来，使人能够清楚地辨别。

而在这两极之间，则存在着无限层次的情绪上的细微差别，它们会体现在最细小的阴影与动作里。

悲伤与恐惧会显露出截然不同的面孔——不仅仅是面部的骨骼与结构，而是内在的情感赋予了这些结构意义，并让它们生动了起来。你真正需要表现的，是那股让形象充满生命的内在力量。所以，先知的形象必须在画布上占据主导，因为只有当内在的力量充盈并推动他时，他才能真正成为画面的灵魂。

（就在开课前，我曾说过，我担心必须修改最初的构思，让画面背景的面积比原先计划的更多。）

在绘画中，力量必须首先注入人物本身，然后再通过人物扩散到整幅画布，仿佛这股力量几乎溢出画面。真正赋予人物生命与意义的，是他内在的情感；而这些情感并非散乱无序的，而是通过形象得以集中、约束，并获得了明确的方向与强度。（赛斯微笑着，身体前倾，语气充满力量。）

就像世人不断揣测蒙娜丽莎在微笑背后究竟在想什么，你也要让你的画作同样地引人入胜，让观者迫切想要倾听先知未曾出口的言语。试着站在先知的角度，用他的智慧与力量去感受：如果你就是他，此刻你会说什么？又会带着怎样的情感，让面部的每一块肌肉都随之律动？

（就在那一瞬间，我在意识中突然明白了先知要说的话——它们清晰地涌现出来："我的上帝，我的上帝，我是谁？" 我几乎忍不住想要当场说出口，但终究没说。这并不是我刻意去编造的语言，而是在赛斯引导下形成的情感氛围，使这些词句毫不费力地从潜意识中浮现。

这是一个极为有趣的体验，发现自己其实早已知道，只是之前并未意识到。）

不管是写文章还是搞艺术创作，作品里要有足够的留白——这留

原文发布源头：xiyushe.org

白不是指空出来的空间感，而是让作品成为系列行动中的一个切片，让观者能从中明确地感受到意识流的连续性，在静态的一帧画面里，能感受到动态的小视频感觉。

情感永远是驱动形象的核心。

你可以选择先用线条勾勒出形体或面孔，让它静静地存在，等情感注入后，再凭直觉在某些细节上点缀，抓住那股原本就隐藏其中的律动。也可以反过来，先捕捉到那股运动、那份情感与力量，再让形体从它们中自然地生长出来。

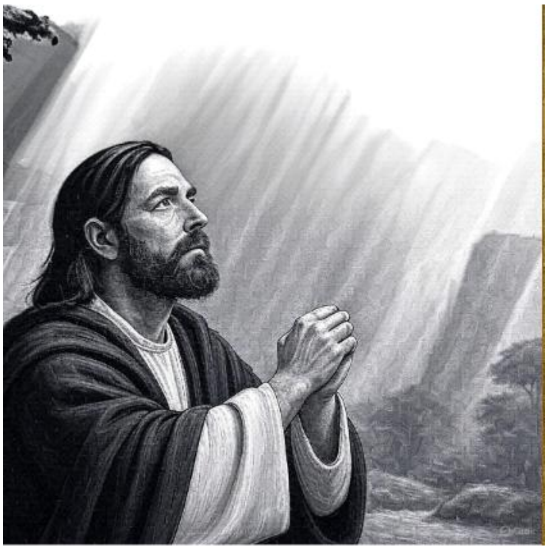
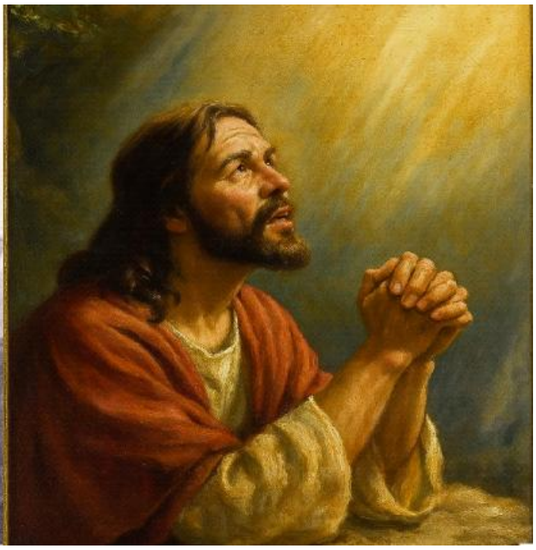
任何画作，都是从一块空白的画板里涌现出来的。正是你的情感赋予了它生命，画板则成为一个焦点，将你内在的能量汇聚、凝结并引导成形。

而你的先知，他的双唇微启。那未曾出口的话语，是诉诸于他所理解的神，还是他无法理解的神？是对自然万物的呼唤，还是对他内心深处某个无法企及的部分的倾诉？（微笑）随着绘画的进行，你会逐渐感受到答案，或许你已经在心中有所知晓。

当这幅画完成时，你几乎能从画面中听见他的话语，哪怕那是你听不

懂的语言。问题是：究竟是什么力量在推动着他？而这股力量，是否同样也在推动着你，以及未来凝视这幅画的观众？（微笑）若从整体的统一来看，这应当是同一股力量。

他是不是已经在和未来的观众进行对话了？还是只在回应那股无形的力量，或那位无形的存在？亦或，他口中未出口的语言，不仅属于他自己，而是代表了每一个人？

人物情感的微表情刻画、人物心理活动的描写，让人物具有其内在真实感与情感表达的张力。很多人在记梦的过程中，犹如低年级小学生作文般，只关注简单的流程与场景切换，却少有对自己内心活动的剖析和情绪变化的侧写。这些常被忽略的信息，其实才是梦信息里最为关键的核心要点。

要知道，人物、时间、地点构成了背景轮廓，但事情的经过只能看出你在面临什么考题，却很难看出你在答题时的心理活动与思想脉络。换句话说，这样记梦的结果就是不能看出你自己的问题有哪些，只能看到你面临了哪些考验。结果就是这样的分析即解梦，只能获取到小一半的关键信息。

原文发布源头：xiyushe.org

情感永远是驱动形象的核心。抓住那股原本就隐藏其中的律动，捕捉到那股运动、那份情感与力量，搞明白：究竟是什么力量在推动着自己？还有借此学会观觉到自己内心深处某个无法被逻辑脑企及、有待直面的内心倾诉。

你们可以先稍作休息。

（9:45。珍慢慢地才从出神中恢复过来。她说：“赛斯真的像一道闪电一样把我震住了。只要一谈到与你和绘画有关的事，他总是让我强烈地失去自我。”

虽然没有看到具体的异象，但珍说她有一种感受：在那幅构想中的画里，背景仿佛是活的，而主体人物才是关键，从背景中浮现出来，却依旧与背景密不可分。

在休息时，她显得比平常更安静，像是还没有完全回到清醒状态。10:02 恢复课程。）

现在，当你挥笔描绘先知时，就要化身为他。通过他的眼睛去凝视，用他的嘴唇去呼喊。

今晚我之所以提出这些与绘画有关的问题（微笑），是有我的理由的：在创作中去触及那些你本已拥有的信息，也学会在未来的画作里，不断地向自己提出更深层次的问题。

（这方法的确非常有效——见我之前的记录。）

也许当你完成这幅画时，你们会得到先知之问的答案。这个问题是不是本身就带着答案？还是会有别人来回应？又或者，先知的发问终究

只是对着虚空？除了他自己，还有谁能听见那呼喊？

他的言语是否最终仍回归到他本已浮现的背景之中？答案是否也会从那里显现？还是说，对他的问题根本没有明确的回应？（微笑，闭眼停顿。）或许真正重要的，其实是提问这一行为本身——无论它是否会在当下的语境中得到答案。所有这些，都早已融入在你的画作之中，隐含在每一笔构思之内。我希望你能清醒地意识到，这个人物本身的深意，以及他与背景相互呼应的整体意义。

此刻，他从背景中显现，主宰了画面，被推到前方让你捕捉；但或许在你转身的那一瞬间，他又重新融入背景，再一次地浮现。问题本身就是关键，它甚至是普遍性的。（微笑）更进一步思考：能发出这样提问的人，他的存在本质又是什么呢？

这已经和一开始的问题有些差别了，你明白吗？

（“我想你还是详细说明一下比较好。”那时候赛斯讲得非常快，我光顾着记笔记，没时间细想。等到后来回过头再读，意思才真正清楚起来。）

等你把内容完整地读一遍，你就会理解。

“我是谁？”是最初的问题。但随之而来的惊叹是：“我竟然能提出这种问题，那我又是“什么”？”而对第二个问题的回应，其实也就是对第一个问题的回答。

（“是的。”）

第三个问题则是：“我是谁，竟能构思出一幅画，在其中提出了最初的问题？”这三个层层递进的问题，本身就揭示了提问者更深的层次，以及一个根本问题所能展开的多重维度。（长暂停。）

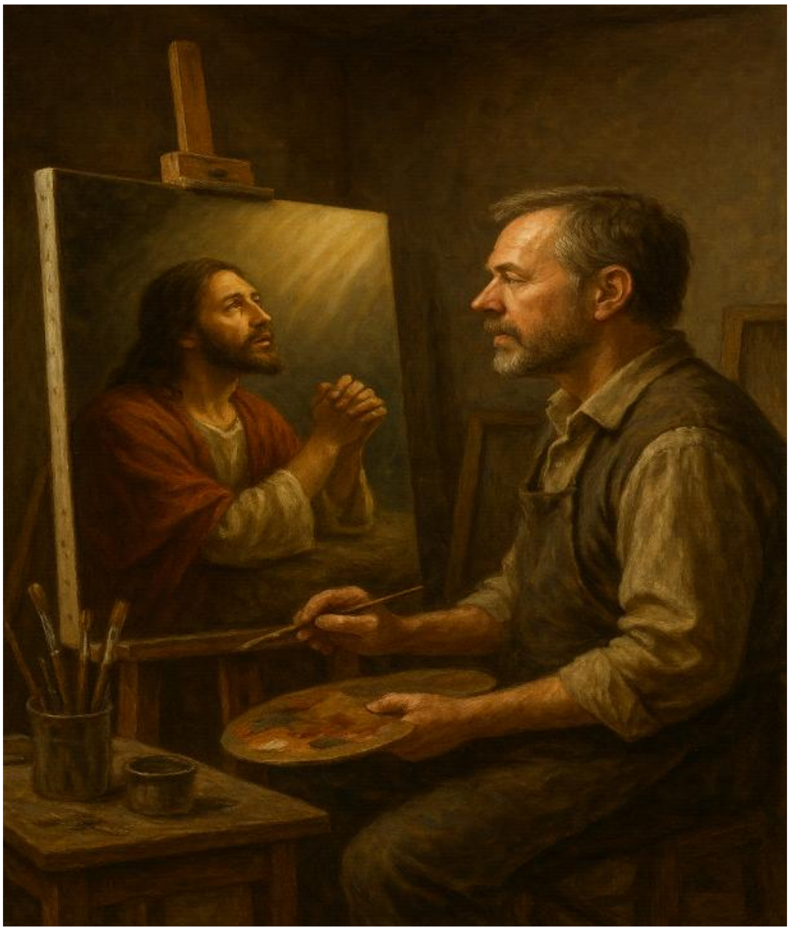
原文发布源头：xiyushe.org

当你在创作时，也是在不断追问这些问题。这种专注而统一的探寻，会为画作注入力量与激情。而那份强烈的渴望，本身就蕴藏着答案与实现的方式。

你在作品中与先知融为一体，不只是作为你自己，更是作为整个人类的象征。因此，这个问题既是你的问题，承载着你那股炽烈的求知渴望，同时它也是所有人的问题，而这正是它的力量所在。

所以，让画中的先知既是你自己，同时也是全人类的象征。当你真诚表达自我时，其实也在替所有人发声，而人们会在直觉层面感受到这一点。

若你只站在个人或人类整体的角度来表达，就会失去连结，就像电路短路了一样。关键在于：你以整个人类的身份来发声——这就是答案，它并不是对最初问题的回答，而是关于艺术创作中认同与定位的回答。



别单纯地把这段内容只看作是绘画技巧的指导，其实如果仔细领悟

这里边的内容，就能学会一项极其关键且重要的神魂神通技巧。

这一技巧分四步：

意识投射、借目观觉、他心通、感知共享。

意识投射有点像附体，不管对象是谁或什么，让自己的意识焦点关注其上，然后进入其中，借由其眼看、其耳听、其身触、其心感。这种体验初始时会觉得是一种自己的妄想或妄念，这没关系，不用在一开始就追求准确率，因为没谁能刚拿到篮球，按照标准动作去投篮就次次能进球的。这种意识投射、意识调频、角色共享的技巧确实存在，并且确实能被练出来。

真正重要的，其实是转移意识焦点和共享意识信息这一行为本身——无论这一尝试是否会在当下得到准确的答案。这些利用内在观感展开的多维感知力练习，都会帮助我们获得更广阔的潜意识灵感意识信息流。

而这能帮我们清醒地意识到多维矩阵是如何运作的，以及如何在梦宇宙背景中，利用群体意识和其它意识体相互呼应进行心流感触的信息流。

现在可以休息了。

（10:25。珍这次更容易从出神状态中回过神来，但依旧很深——她对刚刚传达的内容完全不记得。10:30 继续。）

原文发布源头：xiyushe.org

好了，我不想让我困倦的小宝贝们继续熬夜，所以今天就到这里。

（“很棒，谢谢。”）

我想讲的重点都已经说了，希望这些能对你有所帮助。

（“真的很有意思。”）

虽然我并不懂艺术本身，但我理解你们世界里感知是如何运作的，也明白你想要实现的目标。我给出的提示，其实也能应用在其他领域。

（“没错。”）

而你对艺术的热情，也勾起了我的好奇——

（“怎么说呢？”）

——所以我也尝试去学习，去理解艺术的本质，好让自己能更好地协助你。

（“关于你刚才说的那句话，我能想到一大堆问题。”）

我会一一回答。

（“行，我把它们整理起来……”因为珍当时很疲惫，我没有继续追问。“你最近和范·埃尔弗有过联系吗？”参见第 414 节。）

最近没有。但要记住，现在是你自己对他产生了兴趣。

（“嗯，是的。”）

时间充裕。我会找机会，设法在某个晚上把他带到这里，让你们见面。

（“那真是太好了。”这句话又勾起了许多的疑问。课后，我和珍设想了各种可能：这会怎样发生呢？在我们已知的经验里，这是全新的

情况。赛斯会把我的问题转交给范·埃尔弗，再转述答案吗？还是会用其他方式？可能性多得数不清。）

所以，现在我衷心地祝你们晚安，并献上我最诚挚的祝福。

（“晚安，赛斯，谢谢你。”

10:34。珍很快从出神中恢复，但这次同样很深。她整个人显得坚定、有力而充满活力。她说，在课程开始前，她“完全不知道今晚我要谈的内容是什么。”

珍说她觉得自己“在那个声音里面变得渺小微弱”，而这通常意味着赛斯的存在特别强烈、直接。对她来说，出神时，这声音像是在四面八方轰鸣，而她仿佛被包裹在其中。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y9-ESP 690225

ESP 课（465 节后） 1969 年 2 月 25 日 星期二

新婚祝福、脆弱与自发的喜悦

（开头的前两段是写给苏（Sue）和内德·沃特金斯（Ned Watkins）的。他们刚刚结婚。）

……感受到你们以夫妻的形式合一，你们当感受与万有（All That Is）本是一体，并且知道你们始终是其中的一部分。

你们在举行合一的仪式——那是天地间的仪式，是在树木与草地上的仪式。其实这仪式本是一种无需形式的——它通过四季发声，也通过你们自身相互诉说形成。此刻你们坐在这里，其实你们已经这样存在过无数次了。

这仪式并不陌生，如同秋去春来一般并不新鲜。你们带着新鲜的青春与活力坐在这里，但这份“新”婚背后承载着古老的根源。你们将走过无数的小巷与大道——正如你们已经走过、还会再走过的一样。

而在此生，你们会携手同行，这是你们心底早已知道的安排。你们也知道，会在这里相遇，并听到我在此对你们说话。没有一种美丽是无法实现的。你们的梦想终将成真，但要警惕恐惧，因为恐惧也会成真，如果你内心惧怕什么，那一定会去体验那种经历，要将它们连根拔起，因为忧虑会让伴侣离散。至于喜悦，它们将永远焕新——因为它们既新鲜，又承载着古老的力量。

要找到真正的喜悦，必须敢于面对并接纳自己与对方的脆弱。若拒绝脆弱，喜悦也无从而来。连神明都各自有自己的脆弱——这正是他们得以存在的原因。我们都在向着完形发展中。

而我之所以依然活生生地存在，也因为我曾深刻体会过自己的脆弱。

所以，现在我将你们所能容纳的平和与喜悦都给予你。但请记住，平和与喜悦不是石头，不能紧紧握在手心。它们会穿透你们，向外流淌，滋养他人。

爱本身是一种状态，一种带着平和与喜悦的行为。它既滋养自己，也滋养他人。爱里没有限度，更没有交换条件，它是自发的、柔软的、从心底自然流淌出的暖流，悄然润泽他人的心灵。我们本是“全然”中的一员，被全然无条件地爱着，但这种爱并非极度保护下的溺爱，也不会让我们免于该经历的课业和考验。我们在各自的角色里走过聚散离合、生灭病痛、得失起落，并不会因“被爱”就得到豁免。

入世历练，正是来试炼自己的斤两，察觉自己的匮缺与短板。就像一次次考试的目的不在分数，而在于看清自己还有什么没真正学会。当下的困境往往就是镜子，照见成长的缺口。

新婚之际，伴侣们憧憬着未来，却不知大多数人其实早已在红毯与香槟间演练过无数次。再次携手同行，并非因为曾经的爱多么轰轰烈烈，而是“读档重考”——在不欢而散之后再来一次修行。

而那些最终劳燕分飞的婚姻，几乎都不是真的“意外”或“偶然”。归纳常见原因，无外乎以下十点：

1、交易式婚姻：以利相聚，因利而散。从开始就是一场“骑驴找马”的性与资源交易。

原文发布源头：xiyushe.org

2、情绪价值式婚姻：为体验被爱、被呵护而结合。婚后求偶期褪去，油盐酱醋替代浪漫，最初的感动因落差化作嫌弃，再以其他情感接触填补空洞之心。

3、安全感匮乏式婚姻：在缺乏安全感的家庭中长大的人渴望依靠，却又患得患失、疑神疑鬼。高度防御成为意识焦点，反而将恐惧变为现实。这类婚姻的失败多半是自己心念的投射。

4、“指导矫正”式婚姻：带着“我来改变你”的态度进入婚姻。对方不尽人意时，便生连绵的攻击与争执，最终把愿意接纳伴侣如其所是的“第三人”推到伴侣面前。

5、目的性婚姻：为了结婚而结婚、为生子而结婚。因不甘与“如果”步入婚姻的双方，常常在婚后很快离异。两看相厌时，连对方的呼吸都变得难闻，连鼾声都像搅扰。

6、成长漂移与缺乏共同愿景

两个人在结婚之初看似契合，但如果一方持续成长、另一方停滞不前，或者两人没有共同的小目标、大方向，那么原本的默契就会慢慢被“价值观漂移”稀释，最终变成各走各路的孤航。

7、沟通失调与亲密需求落差

不是没有爱，而是不会表达；也不是没有需要，而是无法坦诚。习惯讽刺、冷战、回避、压抑或情绪化指责，再加上身体与情感亲密

需求不一致，却又不敢说、不敢协商，时间一长，感情账户就会枯竭。

8、付出与金钱观的双重失衡

一方觉得自己在付出与牺牲，另一方却觉得理所当然；同时在金钱态度、消费习惯、风险偏好上截然不同。这种“感情账单”与“金钱账单”叠加起来，亲密就容易从滋养变成债务。在失业、重病、丧亲、经济危机、移民变动等发生时，缺乏团队感的夫妻，言必称你我，也就会一拍两散了。

9、界限模糊与理想化失望循环

婚后仍深受原生家庭、亲戚、朋友的牵制，缺乏二人世界的边界；加之起初把伴侣过度理想化，当真实一面显现时，落差太大便演变为批判与审判，关系就失去了呼吸感和温度。

10、心理健康或成瘾行为

一方长期处于抑郁、焦虑、创伤未愈合，或沉溺于酒精、赌博、网络、工作成瘾，都会慢慢消耗婚姻的情感储备，让对方疲惫不堪。

真正的爱不以条件为择偶标准，也不以得失计较的恐惧为根基。它更像一面镜子，照见自己；像一场修炼，淬炼灵魂；也像一次旅程，让人学会在“平淡”里深耕温暖，在“失落”里种下觉知，在一体

原文发布源头：xiyushe.org

性中祝福自己，也期许每个人都活得幸福。

如果夫妻间交谈时，言必称“我们”，那在内心规划里，就始终有着共同的方向。如果动不动就在说“你怎样、我如何”，那这段感情只是一场相互计较的博弈，名存实亡地在维持各自迫降前的“平稳”。

你们不必在理智层面追求知识，因为真正的知晓超越了言语，早已存在于你们更深的部分。你们并不需要语言，你们甚至不需要我的言语——我说出这些话，只是为了让你们明白这一点。此刻看着你们，我并不是在看穿你们，而是看见了那些你们自己尚未觉察的另一些你们。因此，请接纳它——那属于你们的平和与喜悦。让它们伴随你们，正如它们自古以来就伴随人类。而且要知道，时光并不止于今日；还有更多的日子、更多的时刻与地方在等待你们。愿平和与喜悦，永远伴

随你们的一切时光。

我祝愿你们幸福，但真正的祝福永远只能来自你们自己的发心。你们必须意识到你们与万有始终是一体的，唯有你们内在那个唯一的自我，才是真正能赐予你们祝福的存在。你们必须学会接受这份只属于你们自己的祝福，以及那份只能由你们自己带给彼此的喜悦。

我们生活中是否感到幸福，这取决于我们自己如何看待人生中遭遇的问题，谁在世间能没有种种磨砺呢？但读题与解题时，是成长的法喜还是咒天骂地的烦忧，却各有不同。

那么除去自己这个角色我调整心态与认知外，对你还有真实影响力的就是你自家的编剧导演了，也就是主人格高我和分配任务的存有。说白了，一个人后续会经历什么“磨难”，除去自己“作”的业，就是他们布置下的功课了。

存有给出当探究的大方向，而主人格则布局自己团队内的分工方式。这里需要知道与注意的是，主人格是很在意人格当前所演绎的角色有什么诉求的。如果你说“请给我黄金万两、美女多名”，它冷笑一声，沉默无语，心想：幼稚。但如果你担心忧虑、诚惶诚恐，那这哥们就很兴奋了——啊！原来这是你的短板啊，来吧，在这个方向上加戏，重点磨砺这一题材上的考验！结果就是怕什么来什么，担忧什么经历什么。

在这一点上，这哥们像极了那种穿着长风衣在街头吓唬小姑娘的怪叔叔。

原文发布源头：xiyushe.org

要是女孩被吓得吱哇乱叫，落荒而逃，躲在角落里颤抖哭泣，那怪叔叔就会异常兴奋，并追着女孩乐此不疲地彰显猥琐。

但要是女孩站着不跑，还仔细看上两眼，嘲笑着说：“大叔，就这？没个放大镜都看不清的，您也好意思往外晒啊？”

这转过头就该怪叔叔臊眉耷眼、感到无趣了。

更有甚者，要是碰见几个不逃跑反而七手八脚冲过去要缴械的辣妹，那怪叔叔也就只能慌不择路地跑了。

当你选择直面人生课题时，那这事往往就会变得不叫事；如果你忧心忡忡地每每提心吊胆，那小事也会被放大到无法逾越的难度。

在任何语言里都不应该存在一个表示忏悔的词语，只应该有一个表示“我祝福”的词语。因为当你们懂得祝福时，根本无需忏悔；当你们

能够接纳祝福时，也根本无需懊悔。真正学会接受祝福，就意味着没有任何需要懊悔的地方。去爱万有，只需让自己像空气般敞开。因为当你们像空气一样自由开放，万有的喜悦就会毫无阻碍地穿透你们，流经你们，而在其中根本不存在所谓的罪与悔。忏悔，只会出现在你们失落了喜悦之时。因为在喜悦之中、在万有之中，存在的只有辉煌、纯粹的意识与永恒的歌声——那就是纯粹的被祝福的状态。

很多人很担心星际入侵、恐惧各种恶灵，却不知道自己选择自己的遭遇，基于同频显化原理，你让自己处于哪种意识状态里，就会遭遇与经历哪种相应实相和相同意识实体。

真正的祝福，所谓白魔法守护——不管是给自己或对他人的，说到底就是，透过各种心理暗示，令自己或他人能安然安心地过日子。相反，黑魔法则是透过暗示，引发他人的不安与焦虑。

在西方宗教里有着各种忏悔祷告的方式，其实所有的这些仪轨，核心真实意就是让人放下自己的罪疚感，能安心继续走好后续的旅程。

所以所谓的祝福与宽恕，都是一场自己的内心戏。如果你对他人的祝福或咒骂不当真，那加持或减损的力量也就无法施加到你的身上。

当你们因自己的罪过而责备自己时，你们就没有真正意识到什么是喜悦。而万有的本质，正是意识与喜悦。你们会因为一朵花的茎干有些歪斜就苛责它吗？同样地，你们也不该苛责自己。学会顺从自发的流动，在这种自发的流动中，你们才能真正找到喜悦。

自发性自有其秩序，不需要你们去强加控制。设想头骨的坚硬屏障并不存在，让万有的能量像天空的云朵一样，自在地穿透你们。不要挑

原文发布源头：xiyushe.org

拣："这个我接受，那个我拒绝。"你们内在的智慧本就知道方向。别害怕随性自由，别担心这样会让你们误入歧途。有意识的约束会把你们带入否认的道路。可你们的内在自我清楚自己在万有中的位置，所以它们并不畏惧否认。在你们看来所谓的邪恶，其实只是源自你们的无知。世间万物都有其存在的意义。

因此，当你们顺从自发的流动时，千万别忽略那些最细微却神圣独特的瞬间：道路上的一片阴影、一片叶子的形状、咖啡杯上的一抹印迹——在这些简单的事物里，你们能窥见自己独特的痕迹，并沿着它走得更远。别理会那些试图束缚你们的有意识约束。让内在的直觉说话吧，因为那正是你们内心的声音。而把你们联结在一起的魔力，根本不需要任何有意识的言语。

东方曾用烧裂的龟板，看其裂痕的走向而占问吉凶，而西方则用咖啡杯里的痕迹，推测圣意。

当内在灵感鼓动你的行动欲时，大多数人会在三思后，留守在自己的舒适圈内，在计较了自己可见的种种得失后，选择以不变应万变。尽管在生活中会出现各种巧妙的迹象，鼓励或阻止你去做某事或别

做某事、赶紧出门或最好别去，但这些没由头冒出来的古怪念头，总会被我们一笑了之。

（这是赛斯在回应瑞秋提问时，谈到的“两个小组”的问题。）

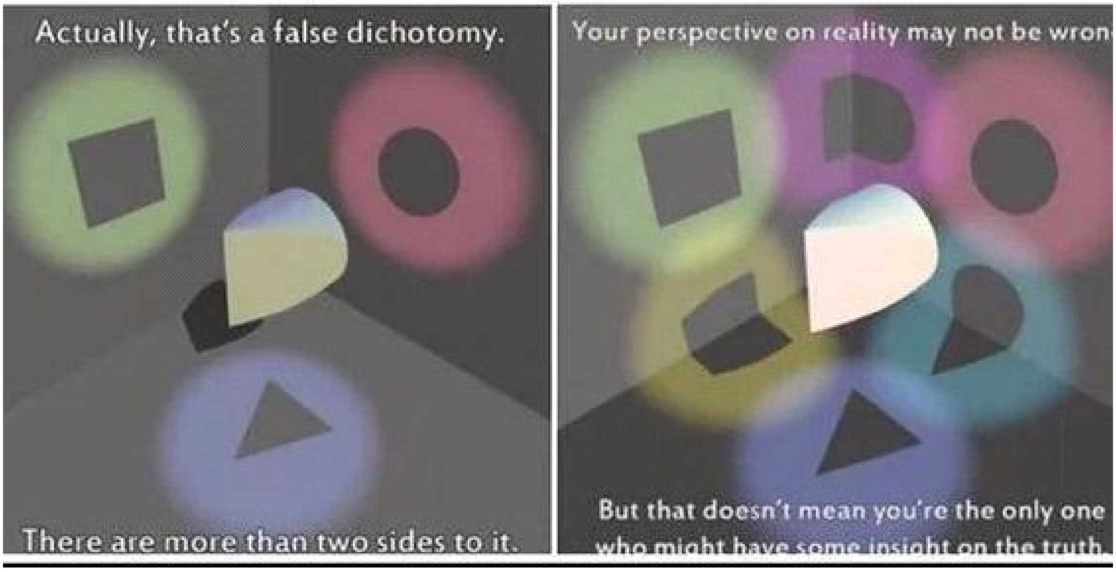
现在——你们不仅面对外在的关系，也在处理情绪的方程式。你正经历这样一个运作模式。在你内心深处的小组关系里，其实并没有什么需要你逃避的处境，你只是为自己设下了一些转变，并且构造了属于自己的模式。同样，班上那些既在内在小组、又在外在小组的人，也都有各自的运作机制。当你们努力去解开这些情绪层面的难题时，最终会发现其中隐藏着灵性的启示。换句话说，没有任何真正需要你去逃避的东西。

你们正走在接近真理的路上。没有什么需要逃避，也没有什么需要隐藏。你们只是还在探索那些尚未完全揭示的真相。篝火在这里是一个重要的象征——它对在座的每个人都有不同的意义。但这并不妨碍它的真实存在。它和这个房间一样真实，只是属于另一种层面的实相。所谓模式其实是你们内在情感的投射，因此其意义对每个人都不同，却同样真实。而我同时存在于这两个圈子里，充当着一个友好的共同分母。当你们听到我说话时，听到的不仅是我的能量，还有你们自身的能量，因为我本来就是万有的一部分——如果我既古老又新鲜，那么你们也同样如此。奇迹就在这个房间里，也在每一个房间里，只等你们去学习如何感知。

你们体内的喜悦与活力，远比你们意识到的更多，它们并不是靠思考来理解，而是要靠直接的感受。不要以为我此刻在这里说话，就代表我只属于这个地方。我不属于任何特定的房间、时间或地点，而你们也同样如此。对于某些你们无法感知的存在来说，你们的存在是神秘的、若隐若现的，就像午后落在地板上的一抹影子。正如他们未能察

原文发布源头：xiyushe.org

觉你们的魔力与意识一样，你们也忽略了其他神秘的影子和不同的实相，以为它们低于你们。但在万有的眼中，每一个影子都被看见、被知晓。



在不同的位面上所见的实相，因伪装投射的不同而所见各异，每一个都是事实与真实，但没有哪个是确定的唯一标准答案。在我们追求多维真理的过程中，我们需要学会慢慢放弃对现有已知答案的自我偏执，别一看别人说的和自己的不同就开始急着争辩对错。

只有在你全然完成了自我锚点解离后，才能逐步看到，其实所有的说法与答案在某一角度上都是自洽且成立的——当你说着是非对错时，就已经因自限性而失去了对全然的无漏理解。

这里的关键就是不要靠角色脑的思考来理解多维，而是要靠直觉的感受。当你们努力去解开这些情绪层面的难题时，最终会发现其中隐藏着灵性的启示。这里的情绪不是简单的闹脾气，更多的是那种高傲的质疑、愚蠢的愤怒，还有无知的好斗。

学问与心智都已经成熟了的君子，是虚怀若谷且不争不辩的，慎言笃行中抱朴守拙。

……他们有各自所认知的实相。而我的实相并不局限于这个房间，你们的实相同样如此。若鲁柏能够接触到我的实相，而我的实相又能通过他传达出来……那么你们所感受到的那份活力，仅仅只是万有的一个微小提示——是浩瀚存在中的一丝微弱回响。

至于你们的呼吸，它本就由内在自我自然而然地掌管，并不需要你们的意识去强行干涉。若你们刻意去控制它，反而会打乱那原本和谐而自发的秩序。

（瑞秋离开时提到一句老话："世上只有两件事是确定的——死亡和税收。"对此赛斯补充道：）

真正能确定的，是生命本身——现在，我祝你们有个美好的夜晚。

（珍提醒莎莉，她的做法太过谨慎，应该学会承担一些风险，勇敢探索，因为其实没有什么值得害怕的。她还说，弗洛伦丝完全可以尝试向内心小小地探视一下，就会发现那里面并没有恐惧，她完全可以让自己的直觉自由流动。至于她和丹尼尔，则可以坦然地以一个人对另一个人的姿态去彼此凝视。在这里，至少在这个房间里，她们都能给予自己这样的自由。）

当你听见我的声音，其实你也在听见你自己；当你感受到我的存在，其实你也在感受你自己。没有必要逃避任何一方。我希望我的话能深深刻印在你心里，那些无法用笔记本记下的地方。我希望你能发问，但问题必须是真诚的，而不是用来掩盖其他问题的幌子。真正的问题，我一定会回答；不真诚的问题，我绝不会回答。我不会用肤浅的答案

原文发布源头：xiyushe.org

敷衍你，也不会像考试一样给你多项选择题。我要的，是你从内在写出的论文，那由直觉与理智共同组成的部分。

弗洛伦丝女士，请记住，我不会让你满足于轻易的问题，也不会让你停留在轻易的答案上。我不会替你制造奇迹，而是要你亲手创造属于自己的奇迹。其实你心里也清楚，你真正想要的不是现成的答案。这也是你我能如此深刻契合的原因。你遇到过不少人，他们习惯给出现成的答案、迎合你容易的问题。但相比之下，你并没有像对我这样真正地喜欢他们。

现在我祝你们一个温暖的晚安——记得要直视我的眼睛，不要低头回避。今晚，你们实际上正在接触人格深层的某个部分——就像同时在上两堂课一样——而且，西奥多，你不用为那第二堂课额外付 3 美元。

我最近没有刻意地每次都现身，因为我不希望你们觉得我的发言是理所当然的。否则，你们就不会真正用心地去努力。鲁柏的视力可能不好，但我的可没问题。而当我在课堂上开口时，总是有目的的，那就是提醒你们：生命的力量与意义就在你们心中。而且，这个房间里充盈的能量随时可以被你们感受与运用。当我悄然走入时，也是在提醒你们，平静本就在你们之内——期待它，寻找它——你们就会发现它。平静不是死寂，而是充满宇宙生命力的涌动。它在你们的血液里歌唱，它本就是万有的一部分。放松，接纳它吧。记住，我曾多次拥有肉体生命，就像你们正在过的生命一样，我始终能安然度过，你们也一样。凭借你们的理性与智慧，你们同样能够过得很好。

无论作为男人还是女人，是曾有过无仪式的婚姻，还是有过有仪式的婚礼，真正的结合都与这些仪式无关。真正的结合，是灵魂与灵魂的相遇、相爱、相惜——这样的结合，因它本就是万有的欢喜，是万有发展的一部分，因此天生就带着来自天地万物的祝福与意义。这可以

以多种方式来展现……就像田野里的花朵，无论有没有牧师的祝福，它依然会盛放。

在我们的鲁柏还没过度担心他的邻居之前,我祝愿你们所有人都有一个温馨的夜晚。等你们入睡时，你们的生命力依旧会像我的声音一样回荡，尽管你们可能听不见那回响。

原文发布源头：xiyushe.org

Y9-3-466

第 466 节 汤姆的银行抉择与维吉尼亚的家族课题

1969 年 3 月 10 日 星期一 晚 9:05

（这次课程的见证者是维吉尼亚（Virginia）和汤姆·米利根（Tom Milligan），他们都是珍的 ESP 课的成员。虽然在正式开始前他们没有直接向赛斯提问，但汤姆提到，自己在今天以及过去一周中，曾经在心里向赛斯提出过一些问题。事实上，米利根夫妇早已知道会在今晚参与见证。

值得一提的是，这是自 2 月 17 日以来的第一场正式课程，尽管其间赛斯依旧在 ESP 课上提供过资料。珍觉得自己需要一些休息。本次课程也被完整录音保存。）

晚上好——

（“晚上好，赛斯。”

汤姆和维吉尼亚：“晚上好，赛斯。”）

很高兴见到我的朋友们。（对我打趣地说）欢迎重新回到我们的课程。

之前的课程里有些问题尚未解决，还有一些内容我们会在之后展开。今晚，我想特别对在座的朋友们说几句话，也带来一些他们会觉得有益的资料。

稍等一下。

（对汤姆说）你需要同时扩展你的智力和直觉。其实，你的理智能力比自己想象的要强得多。它们在直觉发展的推动下已经扩展，如今你

能以过去无法做到的方式去运用它。

你会发现自己更容易理解并运用抽象的概念。记住，不要被这种进步冲昏头脑，而是要好好动脑去用它。当透过实践感到自己有所成长后，再回头去读你早先已经看过的资料，你会更清楚地看出哪些地方有自己过去理解上的歪曲，哪些带有更多潜意识的信息。

当然，你接收到的信息里，依然夹杂着相当多的个人色彩，这是正常的现象，随着时间推移，你会慢慢消化。至于你得到的前世资料，其中很多在象征意义上是有价值的。那里面的心理洞见是真实的，只是你暂时还不能完全理解它们真正的深度。某种意义上，那些前世资料就像是经过编码的文件，而你还没有解码的钥匙，不过你最终会找到的。

内在自我意识的发展本是三驾马车，其驱动力来自三个面向。

其一，自我当前所具备的智慧（理解力），也就是东方说的根器钝利。在世间砥砺打磨的基本就是在练这个。当自己的智慧成熟时，所有幻相幻想都会迎刃而解。

其二，直觉力，也被称作灵感。这本是每个灵魂的标配，是与生俱来的基础能力，但随着我们在成长过程中接受应试化教育逐步深入，那些早已被证实是错误的古典标准化权威答案，慢慢地逐步抹杀掉了我们对自己直觉的感知与信赖。

在精英贵族学校里，新一代的“王者”在努力培养着学习能力、社交能力、情绪管控力，还有就是最重要的自主开拓性创新能力。但在培养牛马的校园里，孩子们被训练的是：服从性、跟随性、对权

原文发布源头：xiyushe.org

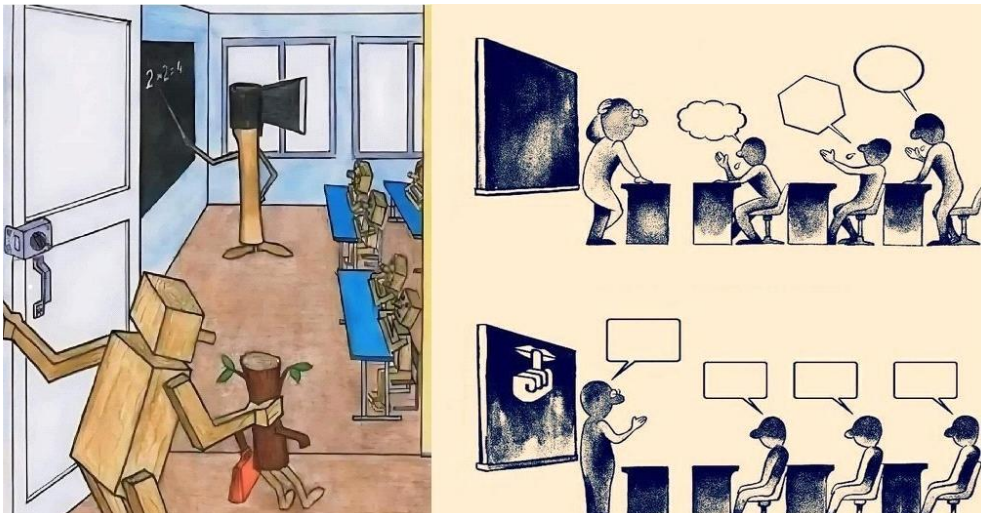
威的绝对臣服，还有不提出质疑与自我想法的安静。

要知道，谁拥有直觉力，就能引领思想甚至拓展世界走向，利用洞见制造风向，并在革新中受益，作为第一批人获利，并在大家都开始疯狂时，撤出转向。

但这里最难的是，如何区分哪些信息是来自直觉力，哪些是自己情绪、逻辑与心识的种种聒噪。

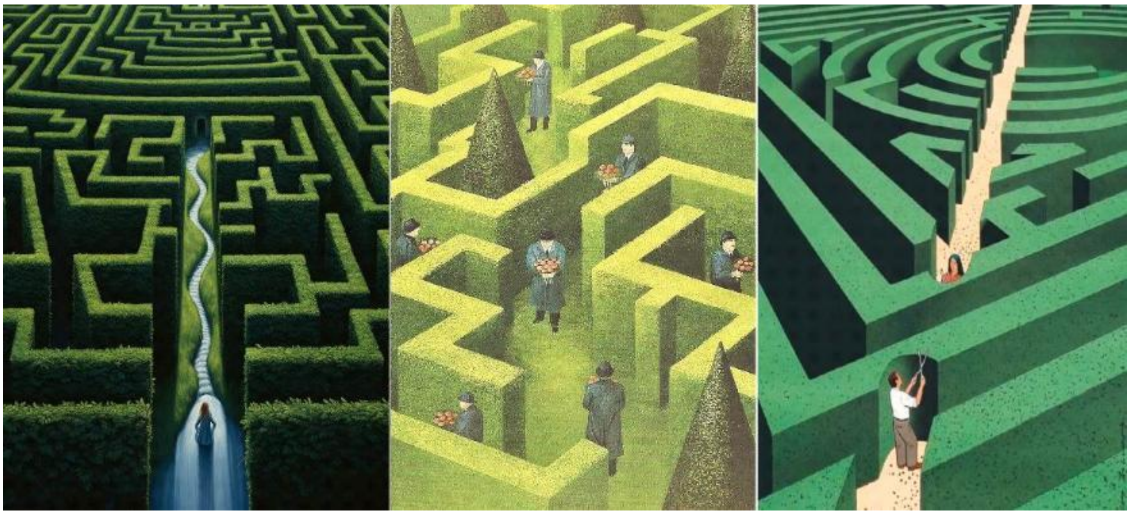
其三，自我价值感，即自我意识的完形化发展。前两者聚焦在此生当世本角色是否能很好地完成这个角色我的发展。但要始终清楚地明白，自己在每个大小人生路口上，在权衡得失与判定前行方向时，当如何选择。

无知之人以皮囊肉欲、饮食男女为人生，聪明之人以学识功名成就为目标，明白人以心理成长、无怨无悔、安心理得为成就，而懂得驱动三驾马车的，则立志于实现自我价值、完善认知平衡、利益世间众生、成就意识完形。



接受教育的真正目的，并不在分数与排名，而在于通过与群体的互动，逐步完成自我的社会化；通过学习与训练，掌握人类特有的思考方式、逻辑秩序与表达能力，从而在与他人交流时，拥有足以对等对话的语境与词汇储备。

文凭是当牛马的敲门砖，而直觉力是洞察时代风向、以小博大开拓人生的门径，理解力是获取信息后的解读能力和理性逻辑表达沟通能力。如果你拥有直觉与理性，那就可以雇佣有文凭的人为你打工、养活你，前提是你要具备开拓型思维能力，看见别人看不见的机会，具有别人没有的行动力和魄力。



你不用老是追问具体的名字和日期，这些细节对真正理解你自己并不重要。等你以后状态更好时，自然会更清晰地接收到这类信息。关键在于：你对自我的心理认知，其实就藏在那些前世资料的背后，你要学会去解读它们、挖掘其中的深意。

很多人很渴望得知自己的灵魂“名”还有前世的身份与经历，其实在步入意识发展的中阶后就会知道，这些不过是哄孩子的别类游戏。

原文发布源头：xiyushe.org

在真实的意识界里，是没有名字的，因为都是意识间的直接沟通，名可名这类的专属代词与名词，其实毫无必要。故而也没有名相可用来着相。如果初学者非要追问，会得到一个曾用名，也就是你某个前世中使用过的名字，以便在后续沟通中用来区分角色我和神魂我。

再有就是前世经历回顾，这里边的猫腻水分就更大了。不管是你亲自观觉到的，还是梦到的，亦或被告知的，其所知所见，其实都只是与你当前功课课业相关的某种启迪显化。其真实性确实存在，但那是矩阵角色库里的某一部人生剧，至于和这个当前的你有哪些必然联系，倒也未必。

这就好像，在当前虽然追悼会都是分厅开的，但焚化尸体时少则三四个一炉，忙时七八具一锅。之后你抱着哭的、跪着拜的、每年送纸钱吃喝的，指不定是谁的灰烬。

这种回顾动作，在实际操作上，于早期有一定的意义和实际价值，渴望帮助我们了解灵魂永生和转世剧的运作，借此破幻，并且看到一些我们无法理解的当世功课为什么如此设计。但持续痴迷沉醉于探索前世今生的主题，就好像把大量的时间用来星光体旅行一样，虽然好玩，但对内在自我意识的成长，不具有更多的中后期助益。

另外，你的探索之所以能够保持稳定，很大程度上还得益于维吉尼亚。她就像坚实的基石，让你终于能在看似贫瘠的土地上，哪怕抬起一根

灵性的脚趾，也觉得踏实。以前你不信任这片土地，因为它常常显得不够肥沃，但现在你能感觉到自己可以依靠它。

当你回到这里时，你知道她就在这儿。而且她愿意与你分享那股强大的创造性能量，你在探索中确实受益于此。所以，她已经成为这项工作的一个重要组成部分。这并不是要贬低你个人的努力，而是提醒你：有些外在的支持也在成就你的投入。

你们彼此在前世的互动和关联，确实是有根据、而不是虚构出来的。未来你会学会把这些资料更有效地应用到与他人的相处之中。不过，你现在还是有些胆怯，没有真正让自己去体会这种资料在群体互动中应当带来的行为转变。你天生的犹豫、担忧，还有一些固定的想法，依然限制了你所能接收到的讯息的完整度。

当我们尝试以心灵的时间探入多维实相、以学习之资粮滋养认知与见识时，那些收获来的资料并非用来装点谈资，更非炫耀之物。知行合一，事上练习，才是关键所在。若理念观点与行为模式始终如旧，习气不改，那便谈不上真正的成长，更无法打破固有的意识惯性。

这一生你知道了多少知识，说到底都只是暂时的，因为下一次入胎时，这些记忆都会被清空。真正能陪你出生入死的，是你的性格、习气与意识能量状态。而这一切，终究依赖你在此生尚未谢幕之前，能否把所学内化为思想习惯、行为习惯，成为气质与意识能量频率的常态。

当你自己做心理时间实验时，你没那么担心潜意识会冒出来，而且更

原文发布源头：xiyushe.org

容易相信那些体验是真的属于你自己的。而不像在写作时那样，觉得非得由“贝加”（Bega）通过你来发声。

之所以会有这种不安，主要是因为你对潜意识的本质还缺少理解。我常告诉鲁柏：没谁能成为一个完全纯粹的通道，让信息能毫无痕迹地流过。你是一个有完整人格的人，你必须自己去解读所收到的讯息。

有时候你会出现误解，但这是无法避免的。就像你不可能把一个房间里的空气完全抽空一样，你也不可能把人格完全拿掉。

刑事侦查学里非常著名的“洛卡德交换原理”（Locard's Exchange Principle），通常被简称为“交换原理”。

它的经典表述有多种译法，中文里常见的表述有：

“凡接触必留痕迹”

“任何两个物体接触都会发生相互转移”

“一切交互行为都会留下痕迹”

洛卡德原文的意思大致是：

“Every contact leaves a trace.”（每一次接触都会留下痕迹。）

在多维信息流被作为管道的媒介转述出来时，管道自身的词汇储备、认知储备、智慧储备、多语种理解力储备、跨文化交流能力、直觉力，都极大地影响着其输出的稳定性和可靠性。

就好像以下对话：

女人对男人说：“你来啊。” 男人说：“还来啊？”

女人说：“来啊！” 男人说：“不来了！”

女人说：“来不来！” 男人说：“来，来，来了……”

女人说：“算了，这会儿工夫我那个来了，你走吧！”

——在翻译最后一句的时候，不同文化背景的译者会产生多样的不同扭曲。

好了，现在大家可以先休息一会儿，我们再继续。

（9:21。珍很顺利地从出神状态中恢复过来。这一次她的语速比往常快些，经常睁开眼睛，动作也比较活跃。正因为节奏偏快，我可能在记录时漏掉了一两个词，不过问题不大，可以随时用米利根夫妇录下的带子来核对。

休息时大家进行了一番广泛的交流。到9:33，珍又以同样的状态重新进入传述，继续传达赛斯的讯息。）

（对汤姆说）有些想法你会本能地弱化处理，因为一旦真正面对它们，就意味着你必须调整一些还没准备好改变的现有状态。而等到你愿意接受时，这些想法自然就能更自由地流露出来。

不用为此焦虑，它会随着时间逐渐发生，就像你对宗教观念的改变一样。慢慢你会逐步认知到人们编造的宗教故事和多维事实相差甚远。

我并不是要你放弃贝加课程，这从来不是我的暗示或意图。（这个话题我们在休息时也提到过，我刚才在记笔记时还漏掉了几个字。）

原文发布源头：xiyushe.org

我真正的意思是：在写作时，你有时会怀疑“贝加”是不是只是潜意识虚构的人物，好像一定要通过你才能说话；而在心理时间实验里，你就不会有这种困扰，因为那时你完全沉浸在自己真实的心智活动中。

贝加是汤姆所属意识家族里负责指导他成长的意识体，但汤姆和早期的珍一样，对这种幻视幻听秉持着将信将疑的彷徨态度。这因为其角色我自身被宗教洗脑毒害得很严重，当有机会碰触真理时，反而疑神疑鬼。

维吉尼亚能以心电感应的方式捕捉到你许多内在的活动。正是通过她，你们两人的心灵能量向外扩展。虽然这点表面上并不明显，但却真实存在。她不像你那样设有高墙防御，不过她也不如你那么敢于冒险。毕竟，这主要是你的探索，你才是其中的核心承担者。象征会不断被新的象征取代，每条路里都还通向别的路，每个房间里都还藏着别的房间，每个整体之中都孕育着更大的整体。但你们不用担心迷失，我们会给你们地图，等你们真正抵达时，就会发现这些地图已不再需要了。

有些人具有很强烈的求知欲，对各门各派各种学说都渴望了然其核心要义，并借由不同面向上的一鳞半爪，慢慢尝试拼凑出某种真相。而另一些人，则在成为某一学说的门徒后，成了固步自封的卫道士，独尊一说，其它种种一概否定，连见闻觉知一下都觉得是一种对自己信仰的亵渎。

这种成见之墙一方面在保护角色我的“纯粹”，另一方面也成为宗教迷信的龟壳。

有不愿走出来的，就有伸头探脑四处张望的，但这类浅尝即止的四处尝试，往往无法让认知真正地获得必要的拓展，更别说融通四野八荒三界内外了。

其实多维系统说复杂也复杂，说简单也简单，因其是非线性的，是非对立的，所以对于秉持因果律思考问题、总是以内外是非来构建思维逻辑的人来说，其简直就是一片混沌。但如果放下线性思维架构，如其所是地直接接纳它的整体框架结构，就会发现，它简单得就好像你困惑时皱眉，43 块肌肉的对称同步协同动作，一点都不用过脑子的。

（停顿于 9:40，语速放缓。）

维吉尼亚，我感知到你和一位女性之间有某种关系，她要么比你年长，要么在你心里是个年长者。这段关系值得你去澄清和深化。我本来想说她可能是你的姑妈或姨妈，但这并不完全准确。不过很明显，这里带有家庭性质的意味。而你在这段关系里投入过多，可能会导致关系的紧张。

在接下来的六个月里，似乎会出现一个需要你谨慎而机智地去面对的问题。（停顿。转向汤姆。）你最初的反应和想法，最终会被更理性的态度所取代，所以第一反应并不是最佳选择。

稍等片刻。（停顿）我还感知到一位年轻女性，她和那位年长的女士有关系，似乎在幕后。也许是女儿或妹妹——虽然我不完全确定。身形瘦削。

至于字母 G——我们以后会再尝试获取更多信息。

原文发布源头：xiyushe.org

（停顿后，对着汤姆笑着说道：）接下来还有一点。不要指望天上掉馅饼。你自己资料里的信息，其实是给你建设性的引导，目的是让你逐渐学会以富足的心态去思考问题，而这种心态本身就能带来很大的成效。

如果你仔细挖掘自己的资料，会发现其中蕴含着直觉上的线索，即便某个具体事实看起来错误或受潜意识干扰而显得扭曲，但往往仍然隐藏着更深层的意义。换句话说，那些错误背后往往蕴含着比表面事实更有意义的真理。

所以，当你发现某些信息出现了偏差，并最终能意识到那是扭曲时，不要急于否定它，而要去追问：为什么会有这样的扭曲？因为在那个扭曲的背后，往往就隐藏着真正的线索与真理。在解读你的资料时，不仅要看它说了什么，也要留意它没说的部分。

我们在先前的课文里经常鼓励大家，跟随与信任自己的直觉，并随之行动。但在这里我们却看到赛斯给出了相反的建议，这是为什么呢？让我们仔细分析一下，就能理解了。

首先汤姆会在六个月内遭遇麻烦，而且值得一提的问题多半不是小问题。随后赛斯告诉汤姆，要学会以富足的心态思考问题，这证明那一将要面对的人生考题，是围绕其内心中现有匮缺感展开的。

很多人在面临机遇或可能性的挑战时，会下意识地衡量自己的现有实力，然后觉得自己没资金、没本事、没经验、没帮手，还是再等等吧，结果等着等着就不了了之了。

其实这些命题呈现出来的时候，就是让你去作为的，任何时候其实

都没有全然准备好了的时候，怕做不好就不去做，永远都不会获得相关的经验。其实哪怕是失败的经验也是很宝贵的，因为我们的人生不止一次，这些试错的经验在下次、下下次时就是你成功的前置条件。

有些人退却惯了，什么事都三分钟热乎劲儿，嘴上总是答应“成”“好” “我会做的”，结果实际上总是在找种种借口拖延。

这就是习气，很多人把自己的习气错误地当成了内在第一反馈，但这种不过脑子就下意识控制着你的固有习气，却是我们需要透过内观，真切看破看透的自我所困。

当你发现某些内在信息出现了偏差，并最终能意识到那是扭曲时，不要急于叹息自己又被自我的习气绑架了，别急着否定它，而是要去追问：我为什么会有这样的扭曲？

因为在那扭曲的背后，往往就隐藏着真正的线索与真理。在解读这些固有习气时，不仅要看它呈现出的所是，也要留意它背后隐藏着的深处自我问题，这可能来自童年创伤，可能来自当前内心的匮乏感，可能与其它人生中的挂科项目有连锁关联。

每个冲动或退缩，每个犹豫或鲁莽，其实背后都有少有人在意的深层无意识心理活动。这种心理活动与心流意识灵感是不同的，心流里包含行动所需的能量，而这类心理活动常伴随匮乏感和不愿直面

原文发布源头：xiyushe.org

的畏难情绪。

好了，现在先休息一下，我们之后再继续。

（9:52。珍很快从出神中恢复了过来，并说这是一次很好的课程。

维吉尼亚和汤姆证实了赛斯关于家庭关系、紧张以及两位女性的描述。除了六个月内的预测尚未验证之外，他们几乎把所有信息都能轻松对应到家庭状况上。他们将具体情况讲给我和珍听，不过这里只做了简略的记录。关于这些资料的进一步说明或引用，将由米利根夫妇来提供，因为他们最为熟悉。

赛斯所指的年长女性其实是维吉尼亚的姑妈，而年轻女性则是姑妈的儿媳。那位年长女性是维吉尼亚母亲唯一的姐妹。所提到的内容牵涉到一个长期存在的家族关系，包括年长的亲人、农场、家具以及土地的出售。那个农场和现在由维吉尼亚哥哥继承的房子，对她来说一直都有家的感觉。至于字母 G，米利根夫妇解释说指的是日内瓦（Geneva），姑妈和儿媳都住在那里。维吉尼亚补充说，就像赛斯所描述的那样，那位儿媳确实"身材偏瘦"。

维吉尼亚承认，家庭中的确有些紧张关系，虽然大多隐藏在表面之下，她和汤姆平时往往选择避而不谈。我在休息时把这些笔记的摘要读给米利根夫妇，他们表示认可。这份打字稿也可以再由他们审阅，并在必要时做出修改。

10:05 课程继续，节奏比之前放慢。）

现在。（对汤姆说）如果你有具体的问题，现在可以提出来。

（汤姆问：“我想知道 GAR 或 DAR 是什么意思。”）

你有更关键的问题需要去关心。

（汤姆点头：“是的。”）

这个并不重要。

（汤姆接着说：“那其他问题可能会是，比如未来在商业上会有什么机会？贝加的发展情况？等等……”

后半部分我没来得及记录，但米利根夫妇有完整录音。）

你的方向和准则，终究要由你自己来决定。不过——让我先停一下。（停顿）

眼下看起来有三个主要的方向，或者三种可能的发展路线。它们也可能会被整合，最终汇聚为一个整体。

（汤姆在这里插话。）

不过，如果要把三者合并为一，就存在一个内在的风险：除非组织足够强大，否则计划本身会因此而被削弱。这个隐患主要集中在一个关键人物身上，也就是被推到台前、作为核心焦点的人。（停顿）

这个人能否胜任公共关系，将会起到决定性的作用。要么已经有人被考虑进这个角色，要么真正被选上的人，其实际能力恐怕远不如表面看起来那样强。换句话说，存在被高估的情况。

而在这套架构里，你似乎就是我所说的那个第三位成员。（停顿）

不过，事情也可能会来个大逆转，在操作方式上彻底改弦更张。而讽刺的是，就当前的情况来看，若真如此，他们反而会转而依靠你。看来有些事你需要主动去跟进，其中牵涉到一场可能在四月举行的三人

原文发布源头：xiyushe.org

会议。

你有时过于保守，没有好好追随自己在生意上敏锐的直觉。在那个三合一的合并案里，确实有一位关键人物，但最合适的人选其实还没出现。

目前这个小委员会过于封闭，而你至少部分牵涉其中。那位灰发戴眼镜的男人，心里有另一套盘算。只要你能在现有框架内灵活发挥，你依然拥有很大的操作空间。这里还牵扯到一笔拖欠已久的大额贷款。

另外，还有一个与字母 S 相关的止赎问题，也是其中的隐患。（长暂停。）

这其中其实也带来了一个机会，让你可以重新调整甚至提升自己的位置——你完全能做到，也应该这么做。而且，还有另外一个你暂时还没有看见的机遇。

（10:21 暂停。赛斯并没有像往常一样正式宣布休息，而是直接停了下来。珍说自己当时“仿佛整个人都飘得很远”。

汤姆表示，这些信息整体上对他非常有意义；他能够理解并在休息时加以解释。这些内容主要与他在银行的工作相关，而珍和我对这方面几乎一无所知。汤姆在串联细节方面表现得很好，资料本身也相当具体。随着他和维吉尼亚与我们讨论的深入，他们找到了越来越多的对应之处。“除了最后两点”汤姆说，指的是改变自己位置的机会以及另外一个尚未被发现的机遇。

汤姆还认为，赛斯的部分信息带有象征意味，并说明了他自己的理解方式。他和维吉尼亚都表示，如果有需要，他们愿意进一步详细解释这些资料。在休息时，汤姆还流露出对身在越南的儿子的担忧。10:39

继续。）

好了，让我先停顿一下。（微笑，长时间沉默。）

按照目前的或然性来看，那孩子会平安归来的。

现在我们再简短地转回到商业话题。至于维吉尼亚，她更喜欢稳定不动的生活。在你现在所处的环境和整体框架里，其实也有创造性的机会。

（对汤姆说）鲁柏和我都不是银行家，所以需要你容许我们一点时间来理顺这些信息。不过嘛，我倒是觉得自己挺适合当银行行长的，即便我对银行业务一窍不通。（笑）这些轻松的玩笑话，只是用来消磨一点时间，好让我们有空去检视这些情况。

如果是两项合并，而不是三项，那才是你最好的机会。这样你能保持良好的控制力。换句话说，其中一个要素最终必须舍弃，因为它整体上并没有看上去那么有效，甚至可能成为负担——哪怕最初把它包括在内，之后也可能不得不放弃。两项合并会更高效。

（赛斯当时语速很快，所以记录略有删减。后来汤姆明确表示非常认同这一点。）

在这种安排下，你会表现得更加出色（赛斯还开了句玩笑）。至于第三种可能性，它可能会消耗掉你的精力。相比之下，第二种可能性是一个相当不错的选择，对你有明显的好处。而第三种情况，本质上只是一个单人秀——这是由你发起的一个部门，也是你所在领域里一种比较新的服务。我相信在别的地区它也曾被推行过，但有时又被废弃。这不是一个常规的问题，而是你过去确实想过的方向，只不过当时并没有认真对待。

这是一个全新的服务，大体上仍会在你目前的业务框架内展开。从某

源文发布源头：xiyushe.org

个角度上可以说它是另一个部门的分支，但它的创新性太强，已不能这样来定义。它会让你建立起一番新的基础，与其说是合并，不如说是一个由你亲自推动的全新发展。

（汤姆再次确认了这些信息的意义。）

看来你过去或许曾读到过、见过，或听说过有人尝试过类似的做法，结果褒贬不一。这里面涉及一个公共服务性质的议题，以及一种解决旧债务的方式。其核心是通过多元化来创造性地运用资金，而多元化正是关键所在。

你需要将来自不同渠道的账户整合到一起。（长时间停顿）

虽然这听上去有些难以理解，但其中的印象却是合理的：利率似乎会以某种方式被提高到三倍。

（后来汤姆确认，上述说法的核心意思是对的。他解释说，这类资金的利率并不会真的翻三倍，但它的确昂贵。通常应是6%的利率，却会高到8%或9%。

这里需要补充说明——或者在课程结尾特别强调：珍本人对银行业务一无所知，她也从未在课程前或其他时间与汤姆讨论过相关话题。正如汤姆笑着说的："她甚至不知道我的具体工作是什么，只知道我是在银行上班。"

接下来，珍在传递赛斯的话时，转向维吉尼亚，回应了在上一次休息时提到的一个问题。）

心理上，当你压抑太多感受时，身体就会跟着出状况。这是一种心理引发的生理反应，你的身体会替你承担释放的功能。

你习惯性地想淡化矛盾、避免冲突，于是把不满和苦涩都憋在心里，

不去表达。结果，这些情绪在体内堆积，这些未表达出来的情绪，会在体内转化为郁结和胀气，而你便通过这样的方式获得释放。可是在压着不说的过程中，你自己也非常清楚它们的存在。

真诚地向自己承认这些感受，会帮助你缓解这些症状。不要沉溺或反复纠结于这些感受，而是承认它们属于你，然后学会放下。真正造成压力的，是你长久地把它们压抑在心里。

在我们的生活里，经常会因为自己性格的问题，把不满的话语与情绪强行憋在心里，表面上还要若无其事地陪着笑脸，以便促成或维持某些关系的继续“良好”稳定发展。这被称作“退一步海阔天空，忍一时风平浪静”。

其实这种内在攻击性的压抑，往往不会自行降解，那愤恨与苦闷的负面能量冲击，反过来会把自己憋屈成内伤，甚至诱发各种身体实际的疾病。

这倒不是说，我们都应该做一个见火就着不管不顾的暴脾气，而是应该知道，在“忍让”这种自我压抑的可能性外，其实还有更聪明与更理智的其它出口与解决冲突矛盾问题的方式方法，那就是“自觉觉察”与“有界限地表达”。

真正的智慧不是把火气生吞活剥，也不是逢人便泼火，而是先在内心承认自己正在受伤、正在不满，再用合适的语言与方式表达出来，让冲突既被看见又不至于扩大。

比如：

原文发布源头：xiyushe.org

- 及时察觉：当你发现自己心跳加快、喉咙发紧、想要憋气时，先在心里对自己说一句“我此刻很不舒服”。光是承认，就已经比压抑强得多。
- 有界限地沟通：用“我感到……”代替“你总是……”，用描述代替指责，让对方听见你的需要而不是感受到攻击。
- 创造出口：可以通过运动、书写、呼吸或倾诉，把情绪安全地“流动”出去，而不是硬塞在身体里。
- 设置底线：学会温和而坚定地拒绝不合理要求，既不内耗，也不把愤怒传染给无辜的人。

这样，忍让不再是单纯的压抑，而是变成一种带有力量感的选择——我可以不当场爆发，也可以在合适的时机、合适的场合表达。情绪被看见、被承认、被妥善引导，它就不再化作身体的“暗潮”去反击我们。

今晚我们就不要试图把太多的问题一口气都解决。

（汤姆说：“我得自己再想想。”）

你做得很好，我也一直很欣赏你这一点。

（汤姆补充：“我在社区慈善工作上还剩一周，如果我没记错的话。”）

贝加的进展也同样不错。

你们可以先休息一下，如果有问题，可以等会儿再提出来。

（转向维吉尼亚：）关于你这边还有一些其他事情，我们会在现在或稍后谈到。我也很愿意听听你们的日常聊天，另外在今晚结束前，我无论如何都会再补充几句。

（11:00。珍再次顺利地从深度出神状态中恢复了过来。维吉尼亚认同赛斯对她的解读。汤姆则表示，赛斯在银行相关问题上提供了“一些极有价值的见解”。接着他向我们详细说明了部分细节。虽然这些细节较为复杂，没有在此一一列出，但汤姆表示乐意为我们进一步解释。他补充说，其中一些内容可以追溯到多年前，涉及他早先关于“金融诊所”的一些构想等。

至于合并的议题，汤姆也确认赛斯的建议适用。他解释说，自己一直在考虑第二种方案，即将两家银行合并，而不是三家——具体来说，就是把埃尔迈拉与锡拉丘兹的银行设施合并，而将尤蒂卡分行排除在外。按照汤姆的看法，这样的安排会更好一些。

休息之后，节奏再次明显加快，我在记录时还是漏掉了一些信息，不过整体影响不大。11:10 继续。）

诊所这个词选得很好，带着直觉的意味，对你来说是一个关键点。

就像人会把身体带去找医生检查一样，商人也可以把自己的企业交给你来体检，看看企业的健康状况，并找出如何进一步提升效能。

这样的服务完全可以在你现有的业务框架中发展出来，甚至还会成为其他银行的重要组成部分。你就像掌握了整个地区的经济脉搏，可以在问题爆发之前先行诊断企业的隐患——这就是银行的预防医学式服务。你可以把这种预防医学掌握在手中，并随时准备好应用。

你不仅能帮助到单个的商人，还能守护整个地区的经济健康。你认为

原文发布源头：xiyushe.org

应当把重点放在小型企业，并且采用一种轻松、不拘泥于形式的方式来开展，这个方向是完全正确的。对税收结构的深入理解，在这里将成为你无比重要的优势。

许多小企业主根本不知道该如何运用他们的利润。你可以帮他们把资金投入到既能增值又能造福社区的方向。

我说到这里，几乎就是在替你写广告了（笑），因为形象化的比喻很关键。正如医生会一路引导孩子的成长，你也可以从最初阶段就引导新公司的成长，甚至在它们真正起步之前，就介入提供咨询。你还可以帮助那些有资金、却不知道如何开展业务的人。这将自然而然地为整个经济注入新的资金与活力，同时也为你所在的银行带来新的资源。

现在，请稍等。（停顿）

我们会在某个晚上专门为维吉尼亚安排一次课程。你现在没有必要搬家，而我之前提到的这个事业，最好从这里开始。如果从这里起步，它会逐渐扩展开来，但这里仍然会是它的核心和管理中心。它需要的是一种灵活、不死板的操作方式，要注意不要让前来寻求帮助的小企业主感到被压迫或不安。

（汤姆开玩笑说：“在我们银行，大家都喜欢拿着‘我们可是百万美元级别的大银行’这种名头来显摆。”）

这个项目的整体投入会很大，但它的结构会因多元化而稳固，安全感正是来源于这种多元性。

请稍等片刻。要记住，概率始终在发挥作用，自由意志也同样如此。我只是指出这些可能性而已。

真正重要的，其实是你内在的潜能，以及你心灵的发展，而不是你在职业上的任何决定。因为唯有你的内在思想才是根本的实相，正是它

们塑造了你外在的生活环境——包括你的工作状况。

你做得很不错。贝加在我们的课程里学习了这些资料，但他必须自己去解读，而且像我说过的，他会根据对你的了解，把内容调整成适合你的方式。我现在展现的是你所熟悉的那个人格，这当然是合情合理的，但其实这只是我众多人格中的一个。要知道，还有其他人格同样也在这里，只不过以你还无法理解的方式存在着。（带点幽默地补充道：）你需要这些熟悉的人类特征来认得我，要知道，这个存有是个极为古老的存在。我们真正关注的领域，要远比你在银行的职位重要得多。

（汤姆：“不过我还是要感谢你，让我把心里的话都说了出来。”）

你当前所展现的是你自己较为熟悉的人格，但在更深处，其是自我多重意识的一部分。在人生经历里真正重要的并不是你当前这角色我在职业上的决定或发展，而是你的内在自我于思想认知和心灵智慧上的发展。因为是内在思想塑造了外在生活的投影，而富饶充盈饱满的内在自我精神意识，能同样让角色体验与经历富饶充盈饱满的人生状况。

这就好像当你带着幸福感入睡时，自己的梦里都是被投射进去的欢喜与爱，而当你带着对匮乏的忧虑、不甘的愤恨、不安的惊恐入眠时，梦里遭遇到的也就都是迫害、无妄之灾与小人暗算。

我们生活在自编自导自演的矩阵里，而内在自我就是这人生大梦的编导，你让自己处于哪种意识状态里，那你就会步入怎样的后续剧情体验。

原文发布源头：xiyushe.org

我衷心祝你有个美好的夜晚。（转向维吉尼亚：）很快会有一节专门为你准备的课程，到时候我会通知你。

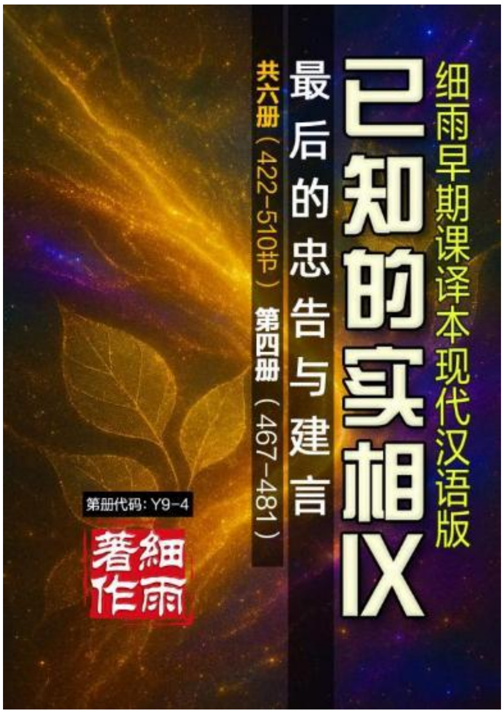
晚安，约瑟，也请替我转告鲁柏，能再次见到他真是太好了。

（“好的，晚安，赛斯。”

汤姆和维吉尼亚也说：“晚安，赛斯。”11:28 结束。）

Y9-3 第三册 453-466 节 结束

下册预告：第九部 第四册 Y9-4（467-481）



学会“情绪性直觉”这种高阶意识技巧，其实并不像人们想象的那样困难。只要通过一些简单的练习，就能一点点掌握它。真正的难处在于——如何让“角色我”学会臣服。因为一旦你尝试让自己的“神魂”当家作主，第一个跳出来质疑的，往往不是别人，而是你自己——那个惯于控制、擅长推理的“逻辑脑”。

当你第一次接触某个人、走进某个房间、计划一件重要事情时，如果心底忽然泛起莫名的抵触感、阴冷感，甚至接连发生一些小“意外”——手边的杯子无缘无故摔碎、班机或公交误点、出门就找不到手机或钥匙——那并不一定是“倒霉”，而是生命在提醒你：那条老路是死胡同，你不想再走一遍。……

——Y9-4-467《已知的实相 IX》

原文发布源头：xiyushe.org

延伸阅读：

Y6《已知的实相 VI》：

<u>内在自我的多维结构与运作方式（共四册）</u>

细雨早期课译本现代汉语版 第六部：《已知的实相 VI》（240-280 节），核心主题是“内在自我的多维结构与运作方式”。

在隔阴之迷的作用下，我们沉浸式地参与这一场生命的体验，参与闭卷考试的过程中了解与认知自己当前的才能与问题都有哪些。

在过往，此类反思与自省大多发生在中阴阶段，矫正的作用发挥在下一场人生规划中。但高维发现这样的自修方式自我成长较慢：醒来懊悔、入世即迷，如此反复意义不大，于是提出了教育改革并展开试点实验。在这一前提下有了赛斯资料。

在第六部中重点讲述了：生存人格对角色的作用与其运作的原理；生存人格与内在神魂的差别；如何借由冥想或“梦游”完成角色我的内在解离，并以神魂的状态达成跨维度意识访问；这样的出体体验对我们有哪些认知上的助益，又需要注意哪些常见问题；如何快速学会出体旅行，在出体旅行过程中的自我保护与注意事项都有哪些。

在第六部里，赛斯针对健康问题给出了更多疾病自愈的实操指导，包括如何在两个月内自愈肿瘤、重症过敏的自我疗愈、焦虑症的自我心理调节等临床指导。

第六部的内容已经脱离早期的基础知识教育，开始了比较深入的课题，里边涉及到的知识点较多，可谓干货满满，但需要读者对之前的整个名词体系有全面的认知才能明白思维框架是怎么搭建起来的。

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 IX》：最后的忠告与建言

（第 422-510 节，共六册）

第三册（453-466）

本册代码：Y9-3

The Known Reality IX:
Final Admonitions and Guidance (Vol. 3/6)

初稿完成：2025 年 10 月 3 日
第一版：2025 年 12 月 19 日
本版本号：v1.2（2026-02-21）

©2025 细雨 (Xiyu)。著作权所有。*All rights reserved.*

出版登记：细雨社(Xiyushe)
ISBN：978-1-923577-14-5 （*PDF / Simplified Chinese Edition*）

原文获取与版本更新专用入口：https://www.xiyushe.org/

细雨资料使用与传播说明

细雨资料是一套持续整理、发布与更新的原文资料体系，作为公共资源，长期向公众免费开放。在使用与传播过程中，请遵循以下基本共识：

- **原文传播**：原文电子书及真人原声朗读版本均可转载、引用与分享，请清晰区分个人理解与原文表达，并在条件允许的情况下标注来源：**xiyushe.org**。
- **解读与再创作**：基于细雨资料的解读、演绎与再创作无需事先申请。相关内容仅代表创作者个人观点，不代表原文立场。
- **商业使用**：商业化尝试属个人自由。原文作为公共资源，不应被排他性售卖、抢注或声明为私有版权。
- **版本准则**：引用完整、持续更新的原文内容时，应以原文电子书库（xiyushe.org）所示版本为准；原声版可参考导航站（xiyu.love）的各平台入口。
- **使用责任**：资料的下载、传播、商业尝试等行为所涉及的合规判断与相关责任，均由使用者自行承担。

xiyushe.org (全文获取) | **xiyu.love** (索引导航) | **archive.org/details/@xiyushe** (长期存档)